

فرزندآوری

- بدون تردید فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از پراحساس ترین تجربیات هر انسانی است. این تمایل فطری است و برای تداوم نسل و بقا انسان‌ها ضروری می‌باشد.
- لازم است بدانید در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت‌های لازم میسر است.

پیام

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم‌تر کرده‌اند. نخستین کلمه‌ای که کودک به زبان می‌آورد، اولین قدمی که برمی‌دارد، نخستین دندان‌هایی که در می‌آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می‌شود و ... از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می‌آیند. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می‌توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است؛ بنابراین باید برای تغییرات اجتناب‌ناپذیری که تولد فرزند در روش زندگی شما ایجاد خواهد کرد آماده شوید.

- با پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و اجتناب از عوامل مضر پیش از آغاز بارداری، فرصت باروری و به دنیا آوردن فرزند سالم را به دست آورید.
- درباره انتظارات و ایده‌های‌تان برای بچه‌دار شدن با همسرتان گفتگو و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- اگر پس از یک سال تلاش، باردار نشدید، به پزشک مراجعه کنید.
- ناباروری می‌تواند هم دلایل مردانه و هم دلایل زنانه داشته باشد؛ بنابراین برای درمان ناباروری باید زن و شوهر، هر دو بررسی شوند.
- انتخاب روش درمان ناباروری به نوع مشکل زوجین بستگی دارد و بیشتر زوج‌ها می‌توانند پس از درمان صاحب فرزند شوند.
- اگر اضافه‌وزن دارید، با ورزش کردن و کاهش وزن می‌توانید احتمال باروری را افزایش دهید.
- ورزش پیش از بارداری سبب حفظ و بهبود تندرستی مادر می‌شود تا بتواند نوزاد خود را سالم به دنیا آورد.
- ورزش در حین بارداری، می‌تواند سبب نیرومند شدن عضلاتی شود که از مفاصل و ستون فقرات مادر حفاظت می‌کنند.
- سیگار کشیدن، یکی از عوامل اصلی ناباروری مردان است.
- الکل می‌تواند در مردان، سبب کاهش توانایی تولید اسپرم شود.
- سیگار کشیدن زوجین، احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد.
- بهتر است زنان مصرف اسید فولیک را قبل از بارداری شروع و تا سه ماهه نخست بارداری ادامه دهند تا بارداری سالم‌تری را تجربه کنند.

عوارض روش های هورمونی پیشگیری از بارداری

- افزایش وزن
- لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی ها
- حساسیت پستان ها
- سردردهای خفیف
- تهوع

عوارض آمپول های ترکیبی پیشگیری از بارداری

- سردرد و سرگیجه
- حساسیت پستانها
- افزایش وزن خفیف
- آکنه
- افزایش بروز افسردگی و اضطراب
- کاهش HDL و کم شدن نسبت HDL به LDL
- کم شدن مقدار و تعداد روزهای خونریزی قاعدگی
-

عوارض آمپول دیپو مدروکسی پروژسترون (آمپول سه ماهه)

- اختلالات قاعدگی (لکه بینی، آمنوره و خونریزی نامرتب)
- افزایش وزن
- حساس شدن پستان ها

عوارض آیو دی

- افزایش خونریزی و درد هنگام قاعدگی
- خونریزی نامنظم و لکه بینی بین قاعدگی ها
- افزایش ترشحات واژینال
- کرامپ شکمی