

هواشانی

بیمارستان میلاد اصفهان
ISFAHAN MILAD HOSPITAL



بایدها و
نبایدها

در باروری سالم



شماره تماس بخش نازایی
03135130530

IMH.PE.IVF.01/01

جوانه‌ی سبوس‌دار، برنج یا پاستای گندم سبوس‌دار و برنج
قهوه‌ای مصرف کنید.

در کنار هر وعده، مواد غذایی فیبردار بخورید؛ فیبر به تنظیم قند
خون کمک می‌کند و همین باعث کاهش مشکلات باروری نظیر
سندرم PCOS و مسائل ایمنی می‌شود و تعادل هورمونی خوبی
در بدن ایجاد می‌کند. نمونه‌هایی از غذاهای فیبردار عبارتند از
میوه‌ها، سبزیجات، سبزیجات برگ‌تیره و حبوبات.

از خوردن قندهای تصفیه‌شده یا آب‌میوه‌ها (به جز آب‌میوه‌های
تازه) خودداری کنید؛ آب‌میوه‌های پاستوریزه‌ی بسته‌بندی‌شده
حاوی قند تغلیظ‌شده (کنسانتره قند) هستند که باعث افزایش
قند خون می‌شوند و بر سیستم ایمنی اثر منفی می‌گذارند.
همچنین از مصرف قندهای مصنوعی و فرآوری‌شده یا
تصفیه‌شده پرهیزید. عسل جایگزین‌های مناسبی برای این
قندها محسوب می‌شوند.

هر چه می‌توانید آب سالم بنوشید؛ بهتر است از آب‌های
بطری‌شده ننوشید چون پلاستیک این بطری‌ها دارای مواد
شیمیایی است که با عملکردی مشابه استروژن، موجب برهم
خوردن تعادل هورمونی می‌شود.



گوشت قرمز ارگانیک دام‌های علف‌خوار را انتخاب کنید؛ گوشت
دام‌های مرسوم حاوی مقدار فراوانی هورمون و آنتی‌بیوتیک
افزوده است که سبب افزایش استروژن در بدن می‌شوند. از
طرف دیگر گوشت حیوانات علف‌خوار منبع سرشاری از
اسیدهای چرب لازم برای بدن و پروتئین است و مقدار اسیدهای
اشباع در این گوشت‌ها بسیار کم است. اگر سابقه‌ی بیماری
آندومتریوز را دارید باید مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید
چون مطالعات نشان داده‌اند که میان مصرف بالای گوشت قرمز
و آندومتریوز رابطه‌ی مستقیم وجود دارد.

فقط گوشت مرغ‌های محلی و ارگانیک را انتخاب کنید؛ مرغ‌های
ماشینی معمولاً در سوله‌های بسته، متراکم و کثیف پرورش داده
می‌شوند و از غذای غیرارگانیک و دارای دستکاری ژنتیکی،
تغذیه می‌شوند. هنگام خرید گوشت مرغ به برچسب «ارگانیک»
یا «آزاد، یا «محلی» بر روی محصولات دقت کنید.

از غلات کامل و طبیعی استفاده کنید؛ غلات کامل سرشار از فیبر
و ویتامین‌های مهم هستند که به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک
می‌کنند. مصرف فیبر به منظور دفع هورمون‌های اضافی و متعادل
نگه داشتن قند خون بسیار مهم است. از خوردن غذاها و غلات
فرآوری‌شده‌ی سفید همچون نان سفید، پاستای سمولینا و برنج
سفید خودداری کنید. به جای این مواد غذایی، نان گندم یا

وزن خود را کنترل کنید: اضافه وزن می‌تواند فعالیت

هورمون‌های زنان را مختل کرده و تا جایی پیش رود که شخص با مشکلات باروری مواجه شود. از سوی دیگر، وزن کم مادر نیز می‌تواند یکی از دلایل ناباروری باشد زیرا زمانی که مادر بی‌اشتها باشد و از وزن کمی برخوردار باشد، فرایند تخمک گذاری ممکن است با مشکل مواجه شود. در مردان نیز چاقی از علل نازایی محسوب می‌شود.

دخانیات و الکل مصرف نکنید:

دارند، توصیه می‌شود که از مصرف دخانیات و الکل پرهیز کنند زیرا هر دو مورد می‌تواند با کاهش قدرت باروری در زنان و مردان پاسخ داده شود. این موضوع تا جایی حائز اهمیت است که پزشکان معتقدند، در صورتی که یکی از والدین دخانیات یا الکل مصرف می‌کنند بایستی فاصله زمانی طولانی بین ترک این موارد و قصد باردار شدن وجود داشته باشد.

حس درونی شما مهم است: اگر قصد باردار شدن دارید،

استرس، خستگی زیاد، تغذیه و عادات رفتاری نامناسب می‌توانند تهدیدی برای عدم باردار شدن محسوب شوند، حداقل سه ماه قبل از باردار شدن این موارد را ترک کنید. زیرا تمامی موارد ذکر شده می‌توانند تخمک گذاری را با اختلال مواجه کنند.

مصرف داروها و ترکیبات سمی: بسیاری از داروها یا ترکیبات

شیمیایی و شونده‌ها، فلزات سنگین، آفت کش‌ها بدون اینکه شخص اطلاع داشته باشد، می‌توانند ترکیبات سمی را وارد بدن زن یا مرد کنند که با اختلال تخمک گذاری پاسخ داده شود

در نتیجه احتمال باروری کاهش می‌یابد

تاثیر گرما و آلودگی هوا: گرما بخصوص در اسپرم مردان بسیار تاثیر گذار است و بایستی از رفتن به سونا یا جکوزی‌ها که دمای بسیار بالایی دارند، پرهیزند زیرا قرار گرفتن در این محیط می‌تواند فعالیت هورمون‌ها را مختل کند.

شغل‌های پر استرس: اگر شما خانمی هستید که در حرفه پر استرسی فعالیت دارید تا جایی که می‌توانید فعالیت خود را کاهش دهید زیرا شغل شما مستقیماً بر میزان باروری شما تاثیر دارد.

ورزش منظم: ورزش‌های متعادل از جمله یوگا، مدیتیشن

استرس در خانمها را تا اندازه زیادی کاهش داده و توانایی باروری را افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌های متعادل از مهمترین راه‌های درمان سندرم تخمدان پلی کیستیک است کارشناسان توصیه کردند که زنانی که قصد بارداری دارند، نباید ورزش‌های شدید و زیاد انجام دهند زیرا ورزش سنگین می‌تواند تخمک گذاری را متوقف کند و دوم اینکه اگر وزن طبیعی بدن حفظ شود و فعالیت شدید و ورزش زیاد (مانند دویدن، شنا و اسکی) بیش از یک ساعت در روز در روند تخمک گذاری اختلال ایجاد می‌کند.

به مقدار زیاد میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک بخورید: محصولات

مرسوم دارای سموم شیمیایی و آفت‌کش‌هایی هستند که بر

باروری هم در زنان و هم در مردان اثر منفی دارند. مطالعات

نشان داده است که میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک دارای مواد

غذایی با ارزش‌تر و بیشتری هستند.

سمی کنید بیشتر ماهی‌های آب‌های سرد را بخورید: ماهی

تامین‌کننده اصلی اسیدهای چرب (امگا۳) در این رژیم غذایی

است. این اسیدهای چرب به تولید هورمون و کاهش التهاب

کمک کرده و چرخه‌ی قاعدگی را تنظیم می‌کنند. همچنین ماهی

یک منبع سرشار از پروتئین و ویتامین است. از خوردن ماهی‌های

آب‌های عمیق مثل ماهی تن و ماهی‌های بزرگ اجتناب کنید.

زیرا این دسته از ماهی‌ها دارای جیوه فراوان هستند