




- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدنية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

معلومة صحية : 10 نصائح لتزيد فرصتك في الحمل





الجمعة 10 يونيو 2016 10:06 م

يحدث الحمل لدى بعض السيدات منذ المحاولة الأولى، بينما قد تحتاج بعض السيدات إلى عدة محاولات قد تستغرق شهور أو سنين دون وجود سبب طبي يمنع الحمل، إحتار الكثير من الاطباء في السبب وراء ذلك غير أنها بمشيئة الله ، وتنصح الطبيبة “سارة بيرجا” طبيبة النساء ببعض الطرق التي قد تزيد من فرصة حدوث حمل يقوم بها الزوجين..فاكتشفي معنا كيف يحدث الحمل من خلال تلك السطور القادمة ..

1- ابتعدي عن المشروبات الغازية لحمل أسرع :

فطبقاً لدراسة حديثة فإن تناول كوب إلى كوبين من أي من المشروبات الغازية يومياً يقلل من خصوبة المرأة بنسبة 16% عن السيدات اللاتي لا يتناولن المشروبات الغازية.

2- عليكى بالنوم المبكر :

تقترح الدراسات أن النوم المبكر أثناء الخضوع للتلقيح الصناعي يعطي نتائج أفضل عند حصول المرأة على 7-8 ساعات من النوم المتواصل.

3- اهتمي بنظافة فمك:

اثبتت دراسة استرالية حديثة أن أمراض اللثة تؤثر على تأخر الحمل، فاحرصي على صحة فمك لتحظي بالحمل سريعاً.

4- تجنبي الرياضات الثقيلة:

تقترح الدراسات أن السيدات النحيفات اللاتي يمارسن الرياضات العنيفة أو يمارسن الرياضة بنشاط أكثر ما يعادل 5 ساعات إسبوعياً أقل عرضه بنسبة 42% للحمل عن اللواتي يمارسن الرياضات الخفيفة.

5- مشاهدة التلفاز:

اثبتت دراسة في جامعة هارفرد أن الرجل الذي يجلس أمام التلفاز أكثر من 20 ساعة في الأسبوع يعاني من عدد حيوانات منوية أقل بنسبة 44% عن الرجال الذين لا يشاهدون التلفاز.

6- القلق المزمن:

تخلصي من القلق الزائد لأنه يضعف من عملية التبويض فحاولي السيطرة على قلقك.

7- تجنبي الجلوتين:

اثبتت دراسة حديثة في جامعة كولومبيا أن 6% ممن تأخر لديهم الحمل بدون سبب يعانين من الإضطرابات الهضمية ، فتفرز أجسادهن أجسام

مضادة تمنع نمو المشيمة، وينصح باتباع الحميات الخالية من الجلوتين في تلك الحالات .

8- وزن الرجل:

طبقاً لدراسة حديثة فإن الرجل المصاب بالسمنة أو يعاني من الوزن الزائد لديه عدد حيوانات منوية أقل مما يؤثر على قدرته على الإنجاب ، فشجعية لفقدان بعض الوزن.

9- الإقلاع عن التدخين:

طبقاً للجمعية الأمريكية للأمراض التناسلية فإن التدخين يؤثر على عدد الحيوانات المنوية و جودة السائل المنوي عند الرجل ، فشجعية على الإقلاع عن التدخين.

10- الهواتف المحمولة:

طبقاً لدراسة حديثة نشرتها مجموعة العمل البيئي فأن وضع الهواتف المحمولة في الجيوب أو في الأحزمة يؤثر بالسلب على جودة وعدد السائل المنوي عند الرجال ، وينصح بوضع الهاتف بعيداً عن الجهاز التناسلي.

المصدر: كل يوم معلومة طبية

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة".. وحنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

[مقالات متعلقة](#)

حار و دنز ناك .. سيك ف عوبسلاً : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس .. كان زند وراح](#)

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عوبسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسبوع ف كيس} معانا ريال... معانا ريال...](#)

!!؟باحجال قحيش لاد ةنانقلا ةنوع ءارو انا

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيخة للحجاب؟!!](#)

ة راجلا في ثانتسا عافترا دعب عايرلأا ن م اّابةا دلايلا برصة ةدراة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمنية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك