



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 حلسه الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتم على مقتل "روان ناصر" عربات حدعون "عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترamp للمنطقة... أعادها الدين وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب حماهري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير حماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تبران وصافيرين مصالح السياسي وتهديد الأمن القومي المصري... تفاصيل الجدل بين الرياض والقاهرة



□

Submit

Submit

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

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

معلومة صحية : 10 نصائح لترى فرصة في الحمل





الجمعة 10 يونيو 2016 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، إحتجار الكثير من الأطباء 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.. فاكتشفني معنا كيف يحدث الحمل من خلال تلك السطور القادمة ..

1- ابتعد 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- عليك بالنوم المبكر :
تقترن الدراسات أن النوم المبكر أثناء الخصوع للتلقيح الصناعي يعطي نتائج أفضل عند حصول المرأة على 7-8 ساعات من النوم المتواصل.

3- اهتمي بنظافة فمك:
أثبتت دراسة استرالية حديثة أن أمراض اللثة تؤثر على تأخر الحمل، فاحرصي على صحة فمك لتحظي بالحمل سريعاً.

4- تجنبي الرياضات الثقيلة:
تقترن 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:
أثبتت 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 قلبك.

7- تجنبي الجلوتين:
أثبتت دراسة حديثة في جامعة كولومبيا أن 6% من تأخر لديهن الحمل بدون سبب يعاني من الإضطرابات الهضمية ، فتفرز أجسادهن أجسام

مضادة تمنع نمو المتش�مة، وينصح باتباع الحميات الخالية من الجلوتين في تلك الحالات.

8- وزن الرجل: طبقاً لدراسة حديثة فإن الرجل المصابة 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 فإن وضع الهاتف المحمولة في الجيوب أو في الأحزمة يؤثر بالسلب على جودة و عدد 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
أخبار فلسطين

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

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

حار و دنن ناك .. س يك ف عويسلاً : "يريجيدم حا" رخاسلا طشانلا تاقلاح ثدحا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري": الأسواع ف كيس .. كان زندوراج

.. لـ اير اناعم .. لـ اير اناعم {س يك ف عويسلاً} : "يريجيدم حا" رخاسلا طشانلا تاقلاح ثدحا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري": (الأسواع ف كيس، معانا ريال.. معانا ريال..

!!؟ باحلا محيش لاده تانفلا ڈوء ءارو ادام

[**ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيحة للحجاج؟!!**](#)

موجة باردة تصرب البلاد اعتباراً من الأربعة بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

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

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشتراك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025