

## هل يؤثر عمر المرأة على خصوبتها؟



يتناقص معدّل أو نسبة الخصوبة عند المرأة في الثلاثينات من عمرها، وقد يعود السبب في ذلك إلى بعض العوامل كانهخفاض عدد البويضات القابلة للتلقيح، والمعاناة من حالات مرضية قد تؤثر على فرصة حمل المرأة كالتهاب بطانة الرحم، وأمراض النساء الأخرى. وقد يساعد التطوّر في المجال الطبي النساء فوق عمر 35 سنة في أن يحققن حملهنّ بحمل صحي سليم، ولكن مع ذلك هناك تعقيدات مرضية أكبر عند البعض من النساء الأصغر سناً، ولهذا يمكن أن تتخذ هذه المجموعة شيئاً من الحيلة والحذر، ويكون لديها بعض المعلومات لتقلل من المخاطر التي تواجهها. مخاطر محتملة:

هناك مخاطر ربما تواجهها المرأة الحامل الكبيرة في السن. كإنجاب طفل بتشوهات ولادية. وغالباً ما يكون ذلك ناجماً عن الانقسام غير الطبيعي للبويضة. والمرأة الكبيرة في السن أكثر عرضة أيضاً للإجهاض، وذلك لأنّ إزدياد الكروموسومات الشاذة له علاقة بإزدياد خطر الإجهاض عند الكبيرات في السن. وتوجد أيضاً مشكلات صحية أخرى ترتبط بالتقدم في العمر كالسكري وارتفاع ضغط الدّم. ولهذا يجب أن تسيطر المرأة على هذه الحالات قبل الحمل تجنباً لمضاعفاتها ومخاطرها فيما بعد عليها وعلى طفلها. وقد تجرب المرأة هاتين الحالتين للمرة الأولى خلال الحمل، ولكن بمتابعة حثيثة في المراكز الصحيّة الخاصة بالأمومة والطفولة ستتجنب المضاعفات الحرجة. من جانب آخر، قد تنجب المرأة في سن 35 سنة وما فوق طفلاً قليلاً الوزن، وربما تكون معرضة أكثر من غيرها للخضوع لعملية قيصرية عند

الولادة . حمل صحي:

إنّ اعتناء المرأة بصحتها قبل الحمل وخلالها ستساعدنا في تقليل خطر التعقيدات الصحية التي قد تتعرض لها، ولهذا ينصح الأطباء بضرورة تناولها للكمية المناسبة من مكملات الفوليك أسيد، بالإضافة إلى الحصول عليه من غذائها. يوجد الفوليك أسيد عموماً في الخضراوات الورقية الخضراء، الحبوب الجافة، الكبد، وبعض أنواع الحمضيات. على الحامل أن تخفف كثيراً من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين الذي يوجد مثلاً في الشكولاتة بمقدار يعادل ربع فنجان قهوة، ويجب أيضاً أن تأكل غذاءً صحياً متوازناً بحيث تحصل على الكثير من المواد المغذية من خلال التنوع في طعامها، كأن تتناول الفواكه والخضراوات والألبان بكميات جيّدة. ليس هذا فحسب، بل على الحامل أيضاً أن تمارس التمرينات الرياضية المعتدلة بعد استشارة طبيبها، ومن الضروري جداً أن تمتنع عن التدخين، وألا تستخدم أية أدوية من دون مراجعة طبيبها. بشكل عام، ولتبتعد المرأة قدر الإمكان عن التّعرض لأي مخاطر صحية قد ترتبط بالحمل، عليها أن تراجع الطبيب الذي سيطلب منها شرحاً عن وضعها الصحي وأسلوب حياتها، وتاريخ عائلتها المرضي من أجل محاولة التّوصل إلى حمل صحي وولادة جيدة. أغذية لزيادة الخصوبة:

للغذاء أيضاً تأثير كبير على خصوبة المرأة. حيث يؤكد الخبراء أنها تحتاج إلى تناول وجبة غنية بفيتامين "ج"، الحديد والزنك والبروتين حيث تؤثر هذه العناصر على تعزيز مسألة التبويض لديها، مع العلم أنّ تناول أنواع معينة من الغذاء مثل ذلك الذي يحتوي على الدّهون المشبعة مثلاً يؤدي إلى حدوث اضطرابات في التبويض. ولهذا السبب فإنّ التعديل الغذائي وتغيير نمط الحياة ربما يحسّن مستوى الخصوبة. ومن الأغذية التي تسهم في رفع معدل الخصوبة: الفشار بسبب احتوائه على الأحماض الأمينية، البيض، الخس الذي يعتبر من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين "هـ" المضاد للعقم. البصل الذي يعمل على توازن الهرمونات لدى النساء ويقلل من الاضطرابات النفسية والعاطفية، كما أنه غني بالكروم الذي يسهم في استفادة الجسم من الأنسولين، وتنظيم مستويات السكر ووصول الجلوكوز إلى أعضاء الجسم المختلفة، ويحتوي البصل كذلك على " البيتاكاروتين " الذي يساعد على تجديد الخلايا. وتقليل معدّل حدوث الشيخوخة المبكرة لدى النساء. يعتقد الباحثون أنّ غالبية حالات العقم الناجمة عن اضطرابات في الإباضة أو خروج البويضة من المبيض يمكن التغلّب عليها عبر تعديل مكونات الوجبات الغذائية، وممارسة سلوكيات صحيحة في الحياة اليومية.