

## فرص حدوث حملك حسب عمرك



« يحتوي جسم الأنثى عند الولادة على عدد محدود من البويضات يتراوح بين 1 و2 مليون بويضة، بمرور الوقت وتقدم العمر يقل عدد البويضات، مع الأخذ في الاعتبار عدم صحة كل هذا العدد من البويضات وبذلك يقل عدد البويضات الصالحة للإنجاب أكثر فأكثر، ويتبقى عدد قليل من البويضات لحدوث الحمل.

ولكي تتمكني من التعامل مع الأمر بوعي أكبر عليك معرفة احتمالية حدوث الحمل تبعاً لعدد البويضات حسب عمرك، هذا المقال سيكون دليلاً لك في كل مرحلة عمرية.

أوائل العشرينيات (20-24 سنة):

المرحلة العمرية الذهبية للحمل والإنجاب، في هذه المرحلة تتمتع 90% من البويضات بصحة جيدة ما يساعدك على ولادة طفل سليم ومعا في تماماً في الحالات الطبيعية، في هذا العمر أيضاً توجد فرصة للحمل كل شهر ونادراً ما يتأخر الحمل في هذه المرحلة العمرية إلا في حالة من الحالات الطبية ولا يتجاوز حلها عاماً واحداً.

منتصف العشرينيات (25-29 سنة):

فرصة الحمل في السن من (25-29 سنة) تصل إلى 86% في خلال عام من المحاولة، أمّا حالات الإجهاض فلا

تتعدى 10%، وتأخر الحمل في هذا العمر يبدأ بعد مرور عام من المحاولة المستمرة، بعدها يمكنك استشارة الطبيب حول الأمر.

أوائل الثلاثينيات (30-34 سنة):

لا تزال فرص حملك عالية تصل إلى 86%، والتغيير الوحيد أن فرص الإجهاض تزيد مع بداية الثلاثين إلى 20%، وفي حالة تأخر الحمل لأكثر من عام يجب استشارة طبيبك قبل مرور العام 34 من العمر، الذي تبدأ بعده مستويات الخصوبة في الانخفاض بشدة.

منتصف الثلاثينيات (35-39 سنة):

لا يزال لديك فرصة جيدة للحمل وتصل نسبة النجاح إلى 78% قبل بلوغك الأربعين، لكن بشكل عام بعد بلوغك الـ 35 من العمر تنخفض جودة البويضات، وتزيد فرصة وجود عيوب تؤثر على بقاء الحمل، لذا تزداد فرص الإجهاض وفرص ولادة طفل غير طبيعي تزداد أيضاً.

أوائل الأربعينيات (40-44 سنة):

مع تقدم العمر تنخفض كمية البيض وتقل جودته، لذا فإن حدوث حمل في هذه المرحلة يمر بعدد كبير من التحديات، خاصة أن 90% من البويضات في هذه المرحلة بها عيوب، بالإضافة إلى زيادة سمك بطانة الرحم مع التقدم في العمر ما يجعل من الصعب زرع البويضة الملقحة داخل الرحم.

في هذا العمر يقترب انقطاع الطمث، وتبدأ الدورة الشهرية تقصر وتحدث الإباضة في وقت مبكر من الدورة، لذا فأنت بحاجة إلى ضبط توقيت الجماع مع توقيت الإباضة لزيادة فرص الحمل، وبشكل عام الحل الأفضل في هذا العمر هي عملية التلقيح الصناعي أو الحقن المجهرية.

45 سنة أو أكثر:

لا تتجاوز فرص الحمل في هذا العمر 4%، بالإضافة إلى أن نسبة نجاح عملية التلقيح الصناعي ضئيلة للغاية في هذا العمر.

وسائل طبيعية لزيادة فرص حملك:

التوقف عن وسائل منع الحمل لفترة كافية حتى تعود الدورة الشهرية لطبيعتها، وبذلك تستطيعين حساب موعد التبويض بدقة.

\* احرصي على ممارسة العلاقة الحميمة قبل موعد التبويض بيومين أو ثلاثة، واستمري في العلاقة طوال أيام التبويض، فالحيوانات المنوية يمكنها العيش ليومين أو ثلاثة، أما البويضة فتتوفى بعد 24 ساعة فقط من إطلاقها، لذا فالعلاقة الحميمة قبل موعد التبويض وخلالها مهمة لزيادة فرص الحمل.

\* الالتزام بالأوضاع الحميمة التي تزيد من فرص الحمل.

\* الإقلاع عن التدخين.

\* الحفاظ على وزن مثالي أو قريب من المثالي، فالسمنة تقلل من فرص الحمل وتزيد من فرص الإجهاض وتسبب اضطراباً في الهرمونات.

تبعاً لعمرك يمكنك الآن معرفة احتمالية حدوث الحمل والأوقات التي تزيد فيها فرص حدوثه، بالإضافة لذلك اتبعي النصائح السابقة للوصول لأفضل نتيجة والحرص على استشارة الطبيب. ►