

## أريد طفلاً...



ماذا تعرفين عن الإخصاب؟

كثيراً ما تختار العروس في المعنى الصحيح للإخصاب، ولاتعرف متى يكون ولاحتى كيف يحسب له، وقد تخجل أن تسأل أحد في هذه الأمور كونها جديدة عليها.

- كيف تعلم السيدة إن لديها بويضة ناضجة وجاهزة للإخصاب؟

في كل شهر من الدورة الشهرية تنضج بويضة على الأقل، وتوجد داخل الحويصلة - كيس مليء بالسائل داخل المبيض - وفي منتصف الدورة الشهرية يحدث ما يسمى انفجار للحويصلة الشهرية فتخرج البويضة وتتحرك حتى تصل قناة فالوب أو ما تعرف بقناة الرحم.

- هل هناك أعراض قد تظهر على المرأة تدل على حصول التبويض؟

نعم، قد تترافق الإباضة ببعض الأعراض كارتفاع بسيط في درجة حرارة الجسم في ذلك اليوم ومرفقة سائل وردي للدم عدة ساعات قليلة فقط. وانتفاخ بسيط وآلام خفيفة جداً في منطقة البطن، وغالباً ما تشعر الأنثى في ذلك الوقت براحة وسرور نفسي فتكون لديها رغبة لاشعورية بالجماع.

- كيف يحدث الإخصاب؟

البويضة الناضجة التي توجهت لقناة فالوب تكون مستعدة للإخصاب (التلقيح) لمدة أقصاها 24 ساعة، فلو دخل حيوان منوي القناة في هذا الوقت فإنّ الحيوان المنوي يفرز مادة أنزيمية تخترق الجدار الخارجي للبويضة ليتمكن من الالتصاق بها. وفور حدوث الالتصاق يتكون غشاء حول البويضة يمنع دخول أي حيوان منوي آخر. وهكذا فإنّ البويضة تصبح مخصبة، ثم تلتصق ببطانة الرحم وتبدأ بالنمو.

- هل هناك طريقة معينة تمكن السيدّة من حساب الوقت الصحيح لنضوج البويضة واستعدادها للتلقيح لضمان الحمل؟

نعم يمكنها حساب يوم تقريبي لذلك من خلال حساب 14 يوماً مبتدئة من اليوم الأول لنزول الدورة لها. وقد تختلف هذه الفترة من سيّدّة لأخرى حسب هرموناتها أو الضغط النفسي أو الجسدي لها. والحيوان المنوي يعيش داخل الرحم من 70 إلى 95 ساعة؛ لذا لا يلزم الجماع اليومي في تلك الفترة إذا كان مجهداً للزوجين.

- هل هناك عوامل تؤثر على الإخصاب أو تمنع حصوله؟

نعم، هناك عدة عوامل قد تؤثر على الحمل وتؤخره. أبرزها عمر الزوجة؛ في أواخر الثلاثين تكون خصوبتها أقل بالمقارنة مع الرجل. كما إنّ البيئة غير الصحية لكلا الزوجين قد تؤثر سلباً في إفراز الهرمونات، كإهمال الرياضة والتدخين بالإضافة لعدد مرات اللقاء الحميم بين الزوجين فتقل احتمالية الحمل بقلّة اللقاءات.

- متى يمكن للعروس أن تقلق بخصوص تأخر الحمل؟

من الطبيعي ألا يبدأ الزوجان بالبحث عن تأخر الإنجاب قبل مرور سنة كاملة من الجماع المنتظم فعلى الزوجين الاستمتاع بالحياة وعدم البدء بالحسابات وعدم تحديد أوقات معينة للقاء لتجنب الفتور في

