

هل أنت عاقر؟

يشارك البشر برغبة فطرية في التكاثر. من البدهي طبعاً أن نجاة نوعنا البشري تعتمد على هذا التكاثر. مع الأسف، فإن الحمل لدى كثير من النساء ليس أمراً أكيداً. يعاني نحو 15 في المئة من الأزواج المتكاثرين (رجال مع شريكات بعمر 20 إلى 45) العقم.

تحسين أرجحياتك

لا يمكن لعلاجات الإخصاب أن تجعل الحمل المستحيل ممكناً؛ إنها تجعل فقط الحمل غير المحتمل محتملاً.

إذا كنتما زوجين في أواخر الثلاثينيات تحاولان أن ترزقا بطفل، فإن قوانين الطبيعة لا تعطيكما مهلة للتراخي. إن فرصة الحمل الشهرية، وإن بدا ذلك محزناً، لا تتجاوز 10 في المئة (انظري الفصل الرابع). مع أن ذلك يبدو محبطاً، امنحي نفسك (وزوجك) فرصة الحصول على مساعدة.

يمكن بفضل التقدم الحديث في تقنيات الإنجاب المساعد أن يزداد معدل الحمل الشهري زيادة كبيرة. مهما كان السبب الذي جعلك تشتري هذا الكتاب، فإنك ستجدين حلاً عملياً للتخلص من سلبية العقم. حسب صحتك وصحة زوجك، يمكن أن تزداد أرجحية حملك الشهرية بمعدل من 25 إلى 75 في المئة. هل يكفي ذلك للحصول على التغيير المنشود؟ عندما تحديقين في عيني مولودك الجديد، فإن العالم كله سوف يتغير في عينيك.

ما هو العقم؟

إن محاولة الحصول على ولد تبقى لدى كثير من الناس مجرد «محاولة». لقد حاولت سابقاً جميع الحيل التي تعرفينها لتحقيق الحمل، وسمعت جميع الاقتراحات من الأصدقاء صادقي النية الذين لديهم أطفال، لكن لم ينفع أي شيء بعد.

تستمر صديقاتك بسؤالك هل صادفك الحظ؟، لكن الإجابة تبقى دائماً نفسها. تظهر علامات القلق على وجوههن بعد أن تجيبي: «لا» بصوت ضعيف. ودون سابق إنذار يررن في رأسك سؤال طالما عملت على كتمانها: هل أنت عاقرة؟

العقم حالة طبية. حالة طالما أسيء فهمها، بحيث إنها تقبع على كاهل الجنسين معاً. إنها حالة شائعة جداً إلى حد أنها تصيب 80 مليون شخص في أرجاء العالم. يزداد معدل العقم في هذه البلاد (الولايات المتحدة) بمعدل مثير للقلق. شُخص 16 مليون أمريكي على أنهم عقيمون، ويعتقد الخبراء أن الرقم الحقيقي ثلاثة أضعاف ذلك على الأقل.

حيث إن مجتمعنا يميل إلى إرجاء إنجاب الأطفال بهدف بناء حياة مهنية جيدة أولاً، فإن مشكلات الإخصاب مثل انسداد أو تأذي أنبوبي فالوب، وفشل الإباضة، والورم الليفي، والانتباز البطاني الرحمي، وضعف إنتاج النطاف، والأذى الناتج عن الأمراض المنتقلة جنسياً كثيراً ما تظهر عندما يجد الأزواج في عمر الثلاثينيات أو بداية الأربعينيات أنهم غير قادرين على الإنجاب.

بغض النظر عن عمرك، إذا كنت قد حاولت أن تتجبي مدة سنة دون أي حظ فإنك بحاجة إلى تقويم خصوبة. ينجح خمس وثمانون في المئة من الأزواج الذين يحققون الحمل دون تدخل طبي ضمن هذا الإطار الزمني. يُنصح بالعلاج الباكر إذا كنت تعانين واحداً أو أكثر من عوامل الخطر، مثل العوامل الآتية:

- عمرك أكبر من خمس وثلاثين سنة.
- لديك قصة دورات طمثية غير منتظمة أو غائبة.
- تعلمين أو تشكّين في أنك تعانين مرضاً في الرحم أو البوقين، أو من الانتباز البطاني الرحمي، أو الورم الليفي، أو اضطراباً هرمونياً، كما يحصل في تناذر المبيض متعدد الكيسات.
- تعرفين أن زوجك قليل الخصوبة.
- شُخص طبيبك سابقاً أنك تعانين مرضاً ينتقل جنسياً.

يحاول كثير من الأزواج تحقيق الحمل وحدهم، ثم يكتشفون أنهم لو طلبوا المساعدة في وقت أبكر لوَفَّروا على أنفسهم سنوات من الأسى.

حاولت أن أحمل عندما كنت عروساً في عمر 21. لم يحصل أي شيء. مضت سنوات من العمر، ولم تكن ندرتي أن هناك خطباً ما. عندما ذهبنا إلى اختصاصي إخصاب، حصلنا على بعض الإجابات. إضافة إلى رقة بطانة الرحم، كان أحد نضيري فالوب مسدوداً، وكان زوجي سيزار يعاني قلة في عدد النطاف. لو كنا نعرف ذلك، لو فرنا على أنفسنا سنوات من الأسى. -كريستين، 32، متخصصة في الموارد البشرية.

تابعنا محاولة تحقيق الحمل وحدنا، لكن مضت أشهر دون أن ننجح. مرت سنوات دون أن نشعر وبقينا دون أولاد. عندما تم تقويمنا الإخصابي، اكتشفنا سبب عدم حصول الحمل. كنت أعاني حالة طفيفة من الانتباز البطني الرحمي، وكان جون يعاني قلة في عدد النطاف. نحن نقول لأصدقائنا الآن أن يطلبوا استشارة المختص في وقت باكر. -ديفون، 35، مراسلة في المحكمة.

كيف تعرفين أنك عاقرة؟ إذا كنت تمارسين الجنس دون وقاية مدة عام دون حمل، فإنك عاقرة رسمياً. كما ستريين في وقت لاحق من قراءة هذا الكتاب، يُفضّل أن تبدئي تقويمك الإخصابي، وحتى علاجك قبل أن تصلي إلى الزمن الذي يحقق هذا التعريف. تبقى الحقيقة هي أن كل شخص فريد بنفسه. سوف تقدمين لنفسك ولزوجك معروفاً إذا اعتمدت حالتك الخاصة بدلاً من اعتماد التعاريف الصارمة. نادراً ما يندم الأزواج على نيل العلاج باكراً، لكنهم كثيراً ما يندمون على تأخير العلاج.

ينصح معظم الأطباء المتخصصون في طب التكاثر أن يرتّب الزوجان لتقويم إخصابي عندما يدركون أنهما يعانيان مشكلة. طلب المساعدة الباكر مهم، ولا سيما إذا كنت تعانين أحد الأشياء الآتية:

- قصة مرض منتقل جنسياً.
- كيسات مبيض.

- دورات شهرية مؤلمة.
- دورات غير منتظمة.
- حمل خارج الرحم.
- إجهادات.

أو إذا كان زوجك يعاني من أحد الأشياء الآتية:

- صعوبة في الانتصاب.
- قلة عدد النطاف.
- نطاف ضعيفة.
- نطاف شاذة الشكل.

إذاً ماذا يعني هذا بالضبط؟ العقم مرض من أمراض الجهاز التناسلي يعوق إحدى أكثر وظائف الجسم أساسية: إنجاب الأطفال. الإنجاب عملية معقدة تعتمد عوامل متعددة. يتطلب جهازك التناسلي، مثل الأدوات الموسيقية التي تعزف في أوركسترا، أن تعمل جميع العمليات بتناسق لتحقيق الانسجام المثالي.

لماذا العقم شائع جداً؟

إن تأخير إنجاب الأطفال هو السبب الأساس في زيادة معدل العقم التي تحصل الآن. عندما تتقدمين في العمر يحصل لديك تناقص واضح في الخصوبة. يدعم عدد ضخم من الدراسات وجود هذا التناقص. بحثت الدراسة التقليدية التي نشرها كريستوفر تيتز عام 1957 مجموعة دينية تسمى الهوتيريتين. يربي الهوتيريتيون الأطفال تربية مشتركة، ويشجعون أبناءهم وبناتهم على إنجاب أكبر عدد ممكن من الأطفال. إنهم يحرمون موانع الحمل، ويتبعون سياسية الزوجة الواحدة بصرامة، وليس لديهم عملياً أي مرض منتقل جنسياً. درسهم تيتز مدة من الزمن، ولاحظ معدل العقم في مجموعات ذات أعمار مختلفة. في مجتمعهم ذلك، كان 7 في المئة فقط من النساء تحت عمر 30 يعانين

العقم. ارتفع ذلك المعدل إلى 11 في المئة بعمر 35، وإلى 33 في المئة بعمر 40، وإلى 87 في المئة بعمر 45. اختار تيتز الهوتيريتيين بالطبع لإجراء الدراسة؛ لأن مجتمعهم يقدم الظروف المثالية لتشجيع الخصوبة.

كيف تؤثر فيك هذه الدراسة؟ إنها تعطيك معطيات تكوّن قاعدة أساسية لعلاقة الخصوبة بالعمر، التي لا تزال صحيحة حتى يومنا هذا. في الواقع، تزيد معدلات العقم في أي عمر في المجتمع العام على هذه الأرقام التي ذكرناها. لذلك، نعم، في عمر 40 في العالم الواقعي، أكثر من ثلث النساء عاقرات.

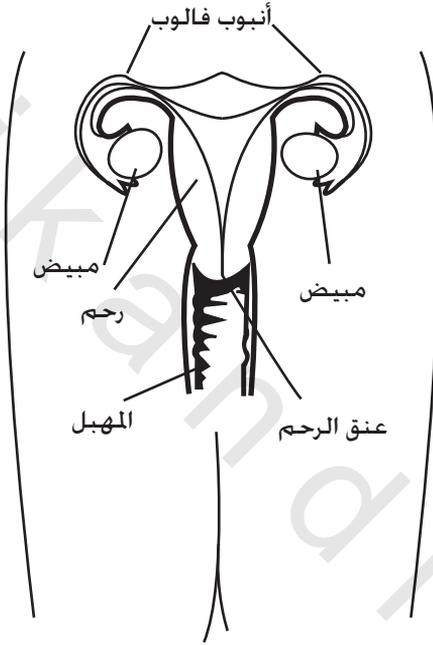
لكن العمر لا يؤثر إلا قليلاً في خصوبة الذكر. يأتي العقم المرتبط بالعمر عند الرجال عادة من نقص الوظيفة الجنسية وزيادة الأمراض العامة، مثل مرض الشرايين الإكليلية في القلب. حصلت الخصوبة الذكرية على نحو موثّق في أعمار تجاوزت الثمانين كثيراً. ليس من الغريب هذه الأيام أن نسمع عن رجال يصبحون آباء، وأعمارهم فوق الستين.

يصعب فهم العقم؛ لأنه مرض لا يمكنك أن تريه أو تشعر به. يتساءل الأزواج في كثير من الأحيان إن كانوا عقيمين أو كانوا يوقّتون جماعهم في وقت غير ملائم. كي تدركي وجود العقم، يجب أن تدركي الإشارات الخفية (أو الواضحة أحياناً) التي يرسلها لك جسّدك. لكن التشخيص يتطلب في معظم الأحيان اختبارات خصوبة.

أحد أهم مؤشرات إمكانية الخصوبة هو الدورة الطمثية المنتظمة. إذا كنت تعانين دورات طمثية غير منتظمة فهناك احتمال كبير بأنك لا تحررين بيضة كل شهر (الإباضة)، أو أنك تبيضين بتكرار ضئيل. إذا كانت دورتك منتظمة، فإنك تتوقعين أن تري الطمث ضمن مدد تتراوح من 21 إلى 35 يوماً. وإذا كنت تبيضين، فسيكون لديك بين 26 إلى 32 يوماً بين بدايات الدورات الطمثية المتعاقبة. تدل زيادة الإفرازات المهبلية المخاطية على حصول الإباضة. يمكنك أن تتوقعي رؤية هذا المخاط الرائق قرب منتصف دورتك (انظري الصفحة 36).

ما الذي يجب أن يحصل كي يتم الإخصاب؟

كي تفهمي الإخصاب يجب أن تفهمي أولاً ماذا يحصل عندما تكون جميع الظروف صحيحة؟. سوف نبحث أولاً ماذا يحصل في جهازك التناسلي؟



المصدر: شركة سيرونو.

يتألف جهازك التناسلي من مهبل (قناة الولادة)، ورحم، وأنبوبي فالوب، ومبيضين. يحتوي المبيضان على بنى صغيرة تشبه الكيسات تسمى الجريبات. يحتوي كل جريب على بيضة واحدة. تبدأ منطقة تحت المهاد في الدماغ بإرسال إشارة إلى غدتك النخامية تقريباً في بداية الطمث في الدورة العادية. تأمر هذه الإشارة الغدة النخامية بإطلاق مادة تسمى الهرمون المنبه للجريب. عندما يفرز هذا الهرمون فإنه ينتقل عن طريق الدم، وعندما يصل إلى المبيضين - اللذين يدل اسمهما على وظيفتهما - فإنه ينبه الجريبات.

مشكلات إنتاج الهرمون المنبه للجريب

يتدخل الكرب والأمراض العقلية والجسدية بالإشارة بين تحت المهاد والغدة النخامية. يمكن أن يؤدي هذا التدخل إلى نقص خصوبتك.

بعد التحريض، تنمو مجموعة من الجريبات في كل من المبيضين. ينمو جريب واحد عادة إلى ما بعد المراحل الأولية. يسمى هذا الجريب بالجريب السائد. ينمو الجريب السائد أكبر فأكبر بتحريض الهرمون المنبه للجريب. إضافة إلى احتوائه على بيضتك، فإن الجريب ينتج الهرمون الأنثوي المسمى بالإستروجين (الإسترايول).

يؤدي الإستروجين وظيفتين أساسيتين: أولاً يؤدي إلى ثخن بطانة رحمك. هذا مهم لأن بيضتك الملقحة (الجنين) سوف تنغرس في هذه البطانة. وثانياً يعمل الإستروجين على شكل إشارة بين الجريب والدماغ. مع كبر جريبك ونضجه، ترتفع مستويات الإستروجين. وعندما تصل هذه المستويات إلى عتبة معينة، يرسل الدماغ إشارة إلى الغدة النخامية لإفراز هرمون آخر يسمى الهرمون الملوتن. هذه العملية هي حادثة تدفق الهرمون الملوتن.

جميع مستحضرات التبؤ بالإباضة التي تفحص البول، وتباع على رفوف الصيدليات، تفحص تدفق الهرمون الملوتن. والهرمون الملوتن هو بروتين آخر ينتقل عبر التيار الدموي إلى الجريبات. يؤدي هذا الهرمون إلى تحرر خلية البيضة من جدار الجريب، وأن تعوم حرة في سائل الجريب. يقوم الهرمون الملوتن بعد ذلك بسلسلة من الحوادث تسمى الإباضة التي تسبب تمزق الجريب وتحرر البيضة.

أين تحصل الإباضة؟

تحصل الإباضة في جراب دوغلاس؛ وهو بنية تشبه الكيس في جوف البطن تقع في المسافة بين المستقيم والرحم.

ثم يلتقط أنبوب فالوب البيضة باستطالات تشبه الأصابع تسمى الخمل. تبيض الأهداب، وهي بنى تشبه الشعر موجودة على الخمل وفي الأنبوب، وتتحرك بحركة كنس منتظمة ناقلة البيضة إلى الأنبوب.

لماذا لا تستطيع نطفة زوجك أن تعبر عنق الرحم؟

ينتج الرجل كمية هائلة من النطاف بمعدل ملايين منها كل يوم دون أن يكون هناك نظام للتحكم في جودة هذه النطاف. في حقيقة الأمر، تحتوي معظم عينات المني على نطاف طبيعية بمعدل 14 إلى 20 في المئة فقط في الشروط المحكّمة. تتكوّن النطفة الطبيعية من رأس بحجم مناسب، وذيل طبيعي، وحركة طبيعية (حركية النطاف).

تتضمن المرحلة اللاحقة حصول الإلقاح. يحصل ذلك قرب نهاية أنبوب فالوب (أنبوب فالوب البعيد) قرب المبيض. يجب أولاً أن تدخل نطفة زوجك المهبل. توجد النطاف في السائل الذي يُقذف في أثناء قمة الجماع (الإيغاف). يحتوي السائل المقذوف الطبيعي عادة على 80 إلى 100 مليون نطفة متحركة. من بين كل هذه النطاف، تصل نسبة قليلة فقط (أقل من 1 في المئة) إلى القسم البعيد من أنبوب فالوب. معظم النطاف لا تتجاوز عنق الرحم.

هذا العدد من النطاف

10 ملايين

100 ألف أو أقل

2000 أو أقل

200 أو أقل

10 أو أقل

1

يصل إلى

المهبل

عنق الرحم

أنبوب فالوب الصحيح

القسم البعيد من الأنبوب

البيضة

التلقيح

رسم: آدم جيه. هانين.

هناك دور ثانٍ مهم للإستروجين: وهو جعلُ الغدد التي تبطن قناة عنق الرحم تنتج كميات كبيرة من مخاط مرن رائق. إذا كنت امرأة خصبة، فإن مخاطك يبدو كبيض البيض النقي. يستمر هذا المخاط عدة أيام في كل دورة، ويسمح قوامه لنطفة زوجك باختراقه والعبور عبر عنق الرحم. تذكري أن نطفة زوجك تستطيع أن تعبر مخاط عنق الرحم في منتصف الدورة. حتى في هذا المخاط المثالي، لا تعبر معظم نطاف زوجك عنق رحمك. يندفع العدد القليل الذي يمر عبر عنق الرحم عبر جوف الرحم إلى أنبوب فالوب. قد تساعد تقلصات الرحم التي تحصل في أثناء قمة الجماع (الإيغاف) في تسريع ذلك المرور.

عندما تصل نطاف زوجك إلى أنبوب فالوب، تطراً عليها عملية تسمى نمو الرأس، تصبح فيها النطاف مفرطة الفاعلية. هنا يحصل اختراق نطفة زوجك للبيضة. عندما تخترق نطفة واحدة ببيضتك، تصبح البيضة منيعة على دخول نطفة أخرى. وتصبح البيضة الملقحة الجديدة الآن جنيناً (الزيجوت). يبدأ الجنين بخلية مفردة تحتوي على مواد وراثية مشتركة من كل من النطفة والبيضة. ينقسم الزيجوت بعد ذلك باستمرار مكوناً جنيناً متعدد الخلايا. بينما تنقسم خلايا الجنين، تستمر الأهداب بكنسه نحو الرحم. عندما يحتوي الجنين على 12 إلى 16 خلية فإنه يسمى التوتية. في مرحلة التوتية (نحو ثلاثة إلى أربعة أيام بعد الإباضة)، ينزل الجنين النامي عبر الأنبوب إلى الرحم. وبعد خمسة إلى سبعة أيام، يحتوي الجنين على مئات من الخلايا ويصنع جوفاً في مركزه. يسمى الجنين في هذه المرحلة بالكيسة الأرومية. تنغمس الأرومة في بطانة الرحم؛ حتى تستطيع تطوير تغذية دموية لنفسها (المشيمة) التي تسمح لها بالنمو إلى جنين متكامل، ثم إلى طفل.

التكاثر البشري مذهل

تحصل جميع هذه العمليات التكاثرية قبل تسعة أشهر من أخذ طفلك لأول نفس له. وأغرب من ذلك، أنه لا يترتب عليك حتى أن تفكري فيها كي تحصل.

كما يمكنك أن تتصوري، فإن النطاف والبيوض خلايا متميزة. يحتوي كل منها على 23 صبغياً فقط، في حين تحتوي جميع خلايا الجسم الأخرى على 46 صبغياً. سبب

ذلك هو أنه عندما تتحد ببيضتك مع نطفة زوجك، فإنهما يكوّنان معاً عدد الصبغيات الطبيعي الذي يبلغ 46.

هذه الخلايا متميزة من ناحية أخرى أيضاً. خلايا البويض هي أكبر خلايا الجسم. عندما يتنبّه الجريب الذي يحتوي على البيضة، فإنها تنمو إلى قطرها الأعظم الذي يبلغ من 120 إلى 150 ميكرونًا. يتسع رأس الدبوس المستقيم لـ 15 - 16 بيضة. خلايا النطاف هي أصغر الخلايا في جسم الإنسان، حيث يبلغ طولها من 2.5 إلى 3.5 ميكرونات مع طول ذيل من 5 إلى 7 ميكرونات. يتسع رأس الدبوس المستقيم لـ 600-800 نطفة. على الرغم من أن ببيضتك أكبر خمسين مرة من نطفة زوجك، فإن كلاً من الخليتين مجهز وفقاً لتحقيق مهام محددة.

كم بيضة لديك؟

أنت تولدين ولديك جميع البويض التي ستحصلين عليها. يكون مخزونك من البويض في البداية نحو 5 ملايين بيضة. لقد حصلتِ على هذه البويض عندما كنت تكبرين نحو الشهر السادس من الحمل في رحم والدتك. منذ ذلك الوقت وعدد البويض يتناقص باطراد، وعلى نحو غير قابل للعكس. عند الولادة يكون عدد البويض قد تناقص إلى مليوني بيضة. وعندما تبدأ الدورة الطمثية بعمر 11 أو نحوها، يكون قد بقي لديك من 400 إلى 600 ألف بيضة فقط. على مدى حياتك سوف تبيضين من 400 إلى 450 بيضة. مع أن هذا الرقم يبدو كبيراً فإنه ليس كذلك. ذلك لأن 99.9 في المئة من ببيضك سوف تموت.

كيف تعرفين لماذا تموت معظم ببيضك؟، يجب أن تعرفي كيف تعمل هذه العملية. قبل الإباضة، تنمو مجموعة من البويض بمعزل عن الهرمون المنبه للجريب. تنضج هذه البويض فقط عندما يشير إليها جسمك بالنضوج عن طريق الهرمون المنبه للجريب. بينما تنضج هذه البويض، فإن جريباتها (البنى التي تحتوي البويض) تطلق مادة الإستروجين مشيرة إلى جسمك بإبطاء إفراز الهرمون المنبه للجريب. مع تناقص مستوى الهرمون المنبه للجريب تتوقف بعض البويض عن النضج. وفي النهاية، تنضج بيضة واحدة فقط

بما يكفي لحصول الإباضة. كي تتخيلي ذلك، تخيلي بيوضك جنوداً مشاة يتجهون إلى حافة هاوية. بينما يخفق جسدك في تنبيه معظم الجنود من الخطر المحدق، فإنه قد ينبه بعضاً منهم. لا يجد الجنود الذين أخفق جسدك في تحذيرهم خياراً سوى السقوط في الهاوية. لكن البيوض التي تتلقى إشارات الهرمون المنبه للجريب تبدأ بالنضوج.

اكتشاف وجود ساعة زمنية خفية

لم أكن في عجلة من أمري لإنجاب أطفال. كنت أستمتع بالسفر والعمل وإمضاء الوقت مع أسرتي، لم يكن لدي أي فكرة عن موضوع الوقت وعلاقته ببيوضي. مع أن الأمر يبدو لي مضحكاً الآن، فقد كنت أتصور أنني أستطيع إنجاب الأطفال في أي وقت. -كلوديا، 34، مدرّسة

احتياطي المبيضين هو عدد البيوض التي تملكينها في أي وقت معين. سوف تستمرين في فقدان البيوض سواء استعملت مانعات الحمل، أو حملت بجنين إلى نهاية الحمل، أو أرضعت رضيعك.

تذكري أن بيوضك من أكثر خلايا جسمك عمراً، مما يفسر زيادة عدد الشذوذات الجينية الموجودة في الأمهات الأكبر عمراً (انظري الفصل 13). في الوقت الذي تصلين فيه إلى سن الإياس بعمر 51 سنة أو أقل، فإن مخزونك من البيوض يكون قد استنفد.

قبل أن تفقدي آخر بيوضك، هناك مدة طويلة (5 إلى 10 سنوات) قد تعانين فيها نقصاً في الخصوبة. قد تشعرين في هذه المدة بزيادة التفاوت في مدة دورتك الطمثية، وقد تضع بعض الدورات. ينشأ نقص الخصوبة عن انخفاض نوعية وكفاية بيوضك الباقية. يبدي نقص الكفاية نفسه بنقص الخصوبة مع تقدمك في العمر وزيادة احتمال حصول الإجهاض، وحصول شذوذات في الصبغيات مثلما يحصل في تناذر داون (انظري الفصل 13).

ماذا نستطيع أن نفعل؟

إن عدم القدرة على التحكم في الإنجاب هو أحد أصعب التحديات التي تواجه الأزواج. لكن يمكنك أن تكوني أكثر هدوءاً الآن، وقد عرفت أن ما يحصل في جهازك التناسلي

خارج عن إرادتك. أنت لا تتوقعين من أفراد أوركسترا لم يعزفوا مع بعضهم من قبل أن يعزفوا جيداً في صالة كارنيج الشهيرة. ينطبق الأمر نفسه على جهازك التناسلي. يستحيل تقريباً إنجاب طفل إذا كانت إحدى مراحل التكاثر غير منسجمة مع البقية. تكون النتيجة فوضى عارمة. ولا يتوقف الأمر عند ذلك الحد. على الرغم من تناغم كل شيء، فهناك تحديات لا تزال تواجهك. يجب أن يكون جنينك سليماً، ويجب أن يسهّل الجو الهرموني تطور الجنين. يمكن بفهم كيفية عمل الجهاز التكاثري أن نفهم بسهولة أنّ ولادة الطفل معجزة بذاتها. إن طلب المساعدة من متخصص في الإخصاب يجعلها معجزة أكبر.

قد تحدد جميع العوامل التي ذكرناها سابقاً في النهاية إذا كنت ستحققين حملاً يمتد إلى آخره. العوامل الآتية ضرورية للإنجاب الناجح:

- بيوض ونطاف سليمة.
- أنبوبة فالوب مفتوحة وغير متأذيين.
- تصميم النطاف على الوصول إلى البيوض.
- تشبث النطاف بتلقيح البيوض.
- قدرة الجنين على الانقسام والانغراس في الرحم.
- التطور المستمر للجنين المنغرس.

يمكنك الآن أن ترمي جميع الكتب المحبطة، وإن كانت حسنة النية، التي تخبرك «كيف تحملي بالطرق الطبيعية؟» وأن تتعامل مع مشكلتك الحقيقية: تعزيز خصوبتك. سوف تساعدك هذه الأفكار المفيدة في البدء (انظري الفصل الخامس للحصول على مزيد من المعلومات المتعلقة بعيش نمط حياة خصبة):

- أنقصي أو ألغي شرب الكحول.
- ألغي التدخين (يمكنه أن يخرب بيوضك).

- قللي استعمال الكافئين.
- حافظي على لياقتك البدنية.
- تناولي حمية متوازنة.
- خذي قسطاً جيداً من الراحة.
- أكثري من الجماع في التوقيت المناسب.

القلق حيال العقم

أحس الرجال والنساء بالقلق حيال العقم سنوات وسنوات، مفترضين افتراضاً أعمى أن المشكلة مشكلة في المرأة. كثيراً ما تسبب أمثال هذه الخرافات قلقاً كبيراً لدى المرأة التي تستقبل بدل الوليد، شهراً بعد شهر، دورة طمثية قميئة.

إن كنتِ امرأة وتشعرين بأنك عاجزة بسبب ما تعدينه مشكلتك أنت في الخصوبة، فتذكري أن إنجاب طفل يحتاج إلى زوجين. تثبت الإحصاءات الحديثة أن مشكلات الإناث لا تطفئ في النسبة على العقم. ينتج نحو 40 في المئة من حالات العقم عن عامل ذكري و40 في المئة عن عامل أنثوي. وفي البقية، يعود 10 في المئة إلى مشكلات مشتركة في كل من الزوجين، و10 في المئة ليس له تفسير.

قد تؤدي أنشطة العمل مثل الوقوف ساعات طويلة، أو التعرض المزمّن للغبار أو الأصوات العالية إلى انخفاض معدل الخصوبة. تدل الدراسات على أن معدل العقم قد يكون أعلى عند النساء اللواتي يتحولن من العمل في المناوبات النهارية إلى المناوبات الليلية.

يمكن للتعرض في أثناء العمل للحرارة العالية، أو المواد الكيميائية، أو الأشعة، أو المبيدات الحشرية، أو المواد السامة الأخرى أن يزيد أيضاً من نسبة العقم عند المرأة.

مع أن بعض عوامل الخطر مثل الأمراض المنتقلة جنسياً، وتعدد الشركاء الجنسيين، واستعمال المواد المدمنة، وتناول أدوية معينة، والتراوح الشديد في الوزن، والذيفانات

المهنية والبيئية تعمل عملاً مماثلاً على كل من الجنسين، فإن بعض العوامل الأخرى تؤثر في جنس من الجنسين فقط، ولا تتعداه إلى الآخر. على سبيل المثال: أدى استعمال الداى إيتيل ستيلبستروول (الذي كان يستعمل في منتصف السبعينيات لمنع الإجهاض) إلى إقلال الخصوبة عند النساء دون أن يكون عامل خطر يُذكر عند الرجال. إذا كان أي من عوامل الخطر هذه ينطبق عليك، يجب إخبار طبيبتك قبل أن تناقشي خيارات الخصوبة المتوافرة لديك (انظري الفصل الخامس).

أي نوع من الأطباء يجب أن أستشير؟

يمكن لتحديد أول موعد مع طبيب أن يثير مشاعر وعواطف جياشة. من أكثر هذه المشاعر شيوعاً الخوف، والتضارب، والحزن، والفرح، والقلق. يفهم معظم الأطباء المظاهر العاطفية والنفسية المترافقة مع العقم، ويمكن لهم أن ينصحوك أين تستطيعين أن تذهبي للحصول على الإرشادات أو الاستشارات.

مع أنك تستطيعين أن تبدئي بمناقشة العقم مع طبيبتك النسائية أو مع طبيبك العام، فإن المرضى الذين يطلبون استشارة طبيب مختص في طب التكاثر قد يحصلون على الإجابة على نحو أسرع. كيف يمكنك إيجاد طبيب مختص في أمراض التكاثر؟ أفضل طريقة لفعل ذلك هي مقابلة الأطباء المرشحين. كما في الحصول على أي خدمة من الخدمات، من الأفضل دائماً أن تعرفي سيدة قد عولجت علاجاً إخصابياً. إن كان أي من صديقاتك، أو أفراد أسرتك، أو زميلاتك، أو جاراتك قد خضعن لعلاج ناجح، فاسألهم عن ذلك أولاً. وإلا فابدئي بحثك باستعمال قوائم كتلك الموجودة في ملحق المصادر من هذا الكتاب.

ما الصفات التي يجب أن تبحثي عنها عندما تختارين مختصاً، أولاً: يجب أن تتوثقي من أنّ المختص الذي تجدينه سيعطي مصالحك الأولوية القصوى: سيحدد سبب عقمك ويصححه. كيف تستطيعين أن تعرفي ذلك؟ يجب أن يكون المختص

مستمعاً جيداً جداً. توثقي عندما تجرين المقابلة مع طبيبة من أنها تنظر في عينيك، وأنت تتكلمين. إذا بدا أنها غير منظمة أو مشغولة، أو غير مهتمة، فأنت بحاجة لمقابلة أطباء آخرين. عليك أن تبحثي عن طبيب آخر أيضاً عندما ترين أنها منغمسة في أثناء الحديث معك في قراءة ملف مريض آخر. قبل أن تتركي العيادة، عليك أن تكتبي ملحوظاتك على استجابتها. هل هي متعاطفة؟ هل لديها معدل نجاح جيد؟ هل هي طبيبة يمكن أن تتصحي بها أسرتك وصديقاتك؟

بعد ذلك، تحتاجين إلى مختص يستطيع أن يقدم معلومات دقيقة، ويبعد أي معلومات خاطئة عن العقم موجودة لديك أو لدى زوجك. من المفيد أيضاً أن تجدي طبيباً يمكن أن يقدم لك الدعم العاطفي أو يوجهك إلى مجموعة دعم.

أخيراً تريدين من طبيبتك أن تعطيك نصيحتها المهنية، وإن كان ذلك يعني أن عليك أن تمضي قدماً في حياتك دون حمل (تذكرني أن هذا لا يمكن أن يحصل إلى أن تصبحي مستعدة). من المهم أيضاً أن تشاركك النظرة الفلسفية نفسها، وأن تلتزم معايير الأخلاقية ذاتها. صحيح أن هذه مجرد اقتراحات قليلة لتضييق مجال خياراتك، لكنك بحاجة إلى التوثق أن المختص الذي تختارينه سوف يحقق معاييرك أنت.

لماذا من الضروري أن تجدي الطبيب المناسب؟

استخدمنا أشهراً طويلة أدوية الخصوبة التي وصفها مختص في أمراض الولادة والنساء. لم يخبرنا قط أننا بحاجة إلى رؤية مختص في الإخصاب. أضعنا معه ستة أشهر. ثم زرنا طبيب غدد صم مختصاً في التكاثر. -مارك، 40، أستاذ جامعي.

الأطباء القادرون على المساعدة

هناك أنواع مختلفة من الأطباء متخصصون في نواح معينة من الإخصاب، وقد يكون من الصعب أحياناً معرفة من تستشيرين أولاً. يجب أن تساعدك الأوصاف الآتية لدور كل من الأطباء في جعل اتخاذ ذلك القرار أسهل قليلاً.

طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر

هل تبحثين عن مختص مدرب على بحث كل ناحية يمكن تخيلها من خصوبتك من مرحلة ما قبل الحمل إلى الحمل وما بعده (متجاوزاً إلى زوجك)؟ إذا أنت تبحثين عن طبيب غدد صم مختص في التكاثر.

يمضي طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر أربع سنوات مقيماً في التوليد وأمراض النساء العامة، ثم يمضي سنتين أو ثلاث سنوات مختصاً متدرجاً في طب الغدد الصم التكاثري والعمق. عليه أن ينجح في امتحانات كتابية وشفهية في كل من التوليد وأمراض النساء، وفي طب غدد الصم التكاثري والعمق، ويجب أن يكون حاصلاً على شهادة البورد الأمريكي في كل من الاختصاصين، من هيئة البورد الأمريكية للتوليد وأمراض النساء.

تقتصر ممارسة طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر الطبية على علاج الأزواج العقيمين والنساء اللواتي يعانين مشكلات تكاثرية (غددية وبنوية). عندما تحملين، يتابعك مدة 8-10 أسابيع من الحمل، لكنه لا يولد الطفل. عليك رؤية طبيب توليد وأمراض نساء عام لمتابعة الحمل. يتلقى طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر عادة تحويلات من أطباء التوليد وأمراض النساء ويمكنه بسهولة أن يحوّلك إلى واحد منهم موجود في منطقتك.

جراح البولية

جراح البولية جراح مختص في علاج الجهاز البولي لدى كل من الرجال والنساء. إنهم الخبراء في الموضوعات التي تؤثر في صحة الذكور التكاثرية. يمضي جراح البولية مدة تدريب من 5 إلى 6 سنوات بعد دراسته للطب. ويخضع لامتحان في الجراحة البولية ويجب أن يكون زميلاً في الكلية الأمريكية للجراحين. يدل على ذلك بكتابة «زميل الكلية الأمريكية للجراحين» بعد اسمه.

عدد قليل فقط من جراحي البولية مختص في عمق الرجال. هذا يعني أنهم يمضون سنة أو سنتين مختصين متدرجين في عمق الرجال بعد إنهاء تدريب الجراحة البولية. تقتصر هذه الاختصاصات عادة على المدن الكبيرة، ولا يوجد كثير من هؤلاء المختصين، حيث لا يتدرب سوى واحد أو اثنين منهم كل عام في كل الولايات المتحدة.

طبيب التوليد وأمراض النساء

طبيب التوليد وأمراض النساء طبيب مختص في صحة الإناث، قادر على تشخيص وعلاج أمراض الجهاز التناسلي الأنثوي ومشكلات الحمل. يكمل طبيب التوليد وأمراض النساء أربع سنوات بعد كلية الطب ويحصل على شهادة البورد في التوليد وأمراض النساء. تدل عضوية الكلية الأمريكية للتوليد وأمراض النساء على الحصول على شهادة البورد. يمكن أن يقوم أطباء التوليد وأمراض النساء بعمليات جراحية لاستئصال الأورام الليفية والبوليبات في الرحم، إضافة إلى استئصال الانتباز البطاني الرحمي. لا يتمرن هؤلاء الأطباء على إجراء التلقيح ضمن الزجاج أو أي من علاجات العقم المتقدمة الأخرى. يجب أن تكون عيادة أطباء التوليد وأمراض النساء المحطة الأولى لمعظم المريضات اللواتي يعتقدن أنهن عقر. تحصلين هنالك على دراسة وعلاج مبدئيين لحالتك بما في ذلك الحصول على وصفة بدواء سترات الكلوميفين إذا كان هناك حاجة إلى ذلك.

طبيب الأسرة

طبيب الأسرة هو طبيب عام متدرب على علاج أمراض شائعة متنوعة لدى الكهول والأطفال. يتمرن طبيب الأسرة ثلاث سنوات بعد كلية الطب. على المختصين في مجالات معينة من الطب أن يحصلوا على شهادة من البورد الأمريكي لطب الأسرة. هؤلاء الأطباء هم «حراس البوابات» لأن كثيراً من منظمات العناية الصحية تشترط أن تري طبيب الأسرة قبل أن تحظي بالعناية التخصصية. يحولك معظم أطباء الأسرة إلى طبيب توليد وأمراض نساء، أو إلى طبيب غدد صم مختص في التكاثر. قد يطلبون فحوصاً عند تحويلك مثل تحليل النطاف (لزوجك) أو تصوير الرحم والبوقين (لك) لتسريع العمل. أنت بحاجة إلى تحويل؛ لأن طبيب أسرتك يعرف على الأغلب المختصين الموجودين في منطقتك، ويمكنه أن يحوّلك إلى المختص المناسب. إذا لم يكن طبيب أسرتك يعرف طبيب توليد وأمراض نساء أو مختص غدد صم مختص في التكاثر، يمكنك الاتصال بهؤلاء المختصين عن طريق شبكة المعلومات.

الجدول 2.1 الأطباء الذين يعالجون العقم

من هم	اختصاصهم	أفضل ما يلائمون
طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر	علاج العقم	جميع نواحي طب التكاثر المتعلقة بك (ويستطيع أن يتجاوز إلى زوجك أيضاً) بما في ذلك اختبارات الخصوبة، وتقنيات الإخصاب المساعد، ونطف وبيوض المتبرعين، والحمل بالإبناة وجراحة الجهاز التناسلي المجهرية من العمليات الأساسية إلى أعقد العمليات. يقدم عدد مختار منهم تحديد جنس المولود.
جراح البولية	الموضوعات المتعلقة بالجهاز البولي التناسلي عند الرجل	اضطرابات عضو التكاثر الذكري ومشكلات الكليتين والطرق البولية والمثانة، وعكس عملية قطع الأسهر، وعمليات استخلاص النطاف، وعلاج دوالي الحمل المنوي.
طبيب التوليد وأعراض النساء	العناية العامة بصحة الأنثى	جميع نواحي الحمل والنخاض والولادة ومدة النفاس بما في ذلك إجراء فحوص الصحة العامة للمرأة (مسحة عنق الرحم وفحص الثديين) وحاجات العناية الصحية بالمرأة، أطباء التوليد وأمراض النساء أيضاً جراحون يجرون عمليات نسائية وترميمية.
طبيب الأسرة العامة بالأسرة	العناية الصحية العامة بالأسرة	محنة عناية صحية لكل الأسرة.

متى يجب أن تبحثي عن مختص فرعي؟

إذا كنت تعانين أياً من مشكلات العقم المذكورة في القائمة الآتية، فأنت على الأغلب بحاجة إلى طبيب غدد صم مختص في التكاثر:

- عدم القدرة على الحمل بعد سنة.
- إذا كنت أكبر من 35 سنة.
- انسداد البوقين.
- انخفاض احتياطي المبيضين.
- فشل دواء الكلوميدي®.
- عقم غير مفسّر.
- عقم بعامل ذكوري.

إذا كنت تعاني أياً من مشكلات العقم المذكورة في القائمة الآتية، فعليك أن تراجع جراح بولية مختصاً فرعياً في عقم الذكور:

- اضطرابات الوظيفة الجنسية الذكرية.
- انخفاض عدد النطاف أو انعدامها.
- أعراض وعلامات ذكرية غير طبيعية.

لا يضر أن تستشير طبيب غدد صم مختصاً في التكاثر؛ للتغلب على عقمك بطرق مثل التلقيح ضمن الأنابيب، وحقن النطفة ضمن الهيولى (انظري الفصل الثامن)، لكن جراح البولية وحده قادر على علاج حالة زوجك.

التزام تعليمات طبيبك

أنت على الأغلب تفترضين أن إنجاب طفل يحتاج إلى شخصين، وهذا صحيح إلا عندما تخضعين لعلاج العقم. عندما تقررين أنت وزوجك أن تبحثا عن خبير، يصبح هناك مكّون ثالث له الأهمية نفسها في تخطيطك للحمل: مختص الخصوبة الذي يعالجك. أولاً، سوف يقوم بدور الباحث لكشف جميع الأسباب المحتملة لعقمك. من الضروري أن تشعرى بالثقة في إمكانيات من تختارينه أياً كان. لا يكفي أن يُشعركَ الخبير بالثقة فحسب؛ لكن عليه أيضاً أن يضع نصب عينيه هدفاً واحداً نهائياً: البحث عن الحقيقة.

اعرفي ساعتك الحيوية

لدى النساء فوق عمر 45 اللواتي يحاولن أن يحملن فرصة أقل من 1 في المئة شهرياً بأن يحملن حملاً طبيعياً.

قد تكونين جربت سابقاً جميع العلاجات الطبيعية للحمل دون أن يفيد أي منها. سواء كنت قد بدأت في برنامج لياقة بدنية مع حمية متوازنة، أو توقفت عن التدخين، فإنك لا تزالين تستقبلين كل شهر بمقدار معين من الإبائط. ذلك هو السبب في أن بحثك عن مختص خصوبة حاصل على شهادة البورد، ومهتم بإيجاد السبب أو الأسباب الأولية لعقمك (وفي بعض الحالات السبب أو الأسباب الثانوية) قد أصبح الآن أكثر أهمية.

بعد أن يستبعد المختص العوامل التي لا تسبب لك العقم، عندها يبدأ العمل الحقيقي. إذا حصل الحمل، فسوف تستمر هذه العلاقة الثلاثية بينك وبين زوجك والمختص طوال الثلث الأول من الحمل (8 إلى 12 أسبوعاً)، وربما أطول من ذلك. سوف يراك المختص في أثناء هذه المدة كل أسبوع أو كل أسبوعين، وهذه فرصة لإنشاء علاقة قوية. يرى المرضى المختص في بعض الأحيان عدداً كبيراً من المرات، لدرجة أنهم يشعرون أنه قد أصبح عضواً من الأسرة الكبيرة. هذا سبب آخر لضرورة شعورك أنت وزوجك بالارتياح للطبيب. لا مجال هنا لتضارب الشخصيات.

البحث عن العيادة المناسبة

عندما تقررين نوع المختص الذي تحتاجين إليه، فإن معضلتك اللاحقة هي اختيار نمط العيادة الذي يناسب نمط حياتك أفضل ما يمكن. أنت تملكين خيارات متعددة حسب حجم المدينة التي تعيشين فيها، إذا كانت مدينة كبيرة صاحبة أو مدينة صغيرة هادئة قرب منطقة ضواحي متوسطة أو كبيرة. إذا كان يهكم البحث عن عيادة ذات معدل نجاح عالٍ، فتصفح التقرير السنوي الذي تصدره مراكز السيطرة على الأمراض على موقع شبكة المعلومات www.cdc.gov/reproductivehealth. ها هي المعلومات التي تحتاجين إليها لاتخاذ قرار واعٍ حيال نوع العيادة التي تحتاجين إليها.

العيادات ذات الطبيب الممارس المنفرد

يوجد في هذه العيادات طبيب واحد يعمل منفرداً، ويستخدم عادة أطباء آخرين؛ ليعملوا في أثناء غيابه، أو عندما يكون في إجازة، أو يقوم بجولاته في المستشفى. مع أن طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر، أو جراح البولية، أو طبيب الأسرة قد يعملون في عيادات انفرادية في المدن الصغيرة أو المتوسطة، فإن هذه الحالة نادرة في المدن الكبيرة ولا سيما مع استحداث نظام العناية الصحية المدبّرة.

أهم مساوئ هذا النوع من العيادات هو أنه يوجد طبيب واحد فقط. إذا حصلت كارثة وغادر الطبيب البلدة مغادرة نهائية، أو أغلق بابه نهائياً، فسيكون حظك

سيئاً. إن كان يقلقك هذا الأمر، فإنك تستطيعين أن تسألتي الطبيب: ماذا سيحصل إذا غاب مدة طويلة من الزمن؟ الأغلب أنه سيرتب لطبيب آخر أن يعتني بحاجاتك. لكن إن لم تطمئني للإجابة، فضعي في ذهنك إبقاء خيار ثانٍ؛ تحسباً من حصول أي مشكلات. مع أن ذلك قد لا يحصل أبداً، فمن الحكمة دائماً أن تكون هناك خطة بديلة؛ تحسباً للطوارئ أو للمستقبل، إذا وجدت أنك أنت وطبيبك تعيشان على كوكبين مختلفين تماماً.

الميزة الأساسية في العيادة المنفردة هي أنك ترين الطبيب نفسه كل مرة. هذه ميزة كبيرة للزوجين اللذين يفضلان أن يريا الوجه نفسه في كل زيارة. تذكرني أنه لن تحمل جميع النساء من العلاج الأول؛ لذلك قد تستمر الزيارات لطبيبك من ستة أشهر إلى سنة أو أكثر. يفيدك هنا أن تعرفي شخصيتك، وفي بعض الحالات حيز ارتياحك. يمكن أن يلبي الطبيب المنفرد لدى بعض الأزواج جميع حاجاتهم، في حين قد يفضل آخرون طبيباً أو مختصاً ضمن شراكة في مجموعة طبية.

الشراكة أو عيادات المجموعة الطبية

إذا كنت تقابلين مختصاً في شراكة أو عيادة مجموعة طبية، فإنك ستقابلين على الأغلب الطبيبة نفسها وإن كان هناك عدة أطباء في العيادة ذاتها. عندما تبحثين عن العيادة الملائمة، يمكنك أن تسألتي إذا كانت الطبيبة ستراك في كل زيارة. تقوم بعض العيادات بتدوير الأطباء، ولا سيما منظمات العناية الصحية، بحيث تقابلين في كل زيارة طبيباً مختلفاً.

في الأغلب إن رؤية لوجه نفسه كل مرة ستعطيك ثقة إضافية. لكن لما كانت معظم شركات التأمين تمتع عن الدفع لعلاج العقم، فإن تغير الأطباء لن ينطبق في الأغلب على حالتك. أما إذا حصل ذلك بمحض المصادفة، فعليك أن تقرري إن كانت تزعجك رؤية طبيب مختلف كل مرة. من البدهي أن فائدة رؤية عدة أطباء هي أنك قد تستفيدين من خبرة وتدريب كل منهم. المساوي هي أنك قد لا تجدين العلاقة مريحة مع كل أطباء المجموعة.

الثوق بالمصادر الموجودة على شبكة المعلومات

قد يقوم الأزواج القلقون بشأن العقم بالبحث عن أحدث المعلومات على شبكة المعلومات. يقوم 85 مليون أمريكي بذلك فعلاً. لكن كيف ستعرفين عندما تقلبين صفحات الشبكة بحثاً عن الحقائق، أو كي تسجّلي موعداً، أو كي تشتري منتجات طبية عن طريق الشبكة، أي المصادر يمكنك أن تثقي بها؟ وأيّها يجب أن تحترسي منها؟

يا للأسف! فإن هذه إحدى مساوئ شبكة المعلومات. توجد مع الكمية المتوافرة من المعلومات المفيدة كمية هائلة من المعلومات المضلّة. ومع عدم توافر آلية منضّمة لمحتويات الشبكة يجب أن يكون المستهلكون أذكياء إلكترونياً.

تقويم المصادر على شبكة المعلومات

إذا كنت مهتمة بمعرفة المزيد عن عمقك، أو كنت تودين أن تحصلي على رأي ثانٍ، نقدم لك هنا أفكاراً مفيدة لإيجاد أحدث المعلومات وأكثرها ثقة:

الجدول 3.1

ما الذي يجب أن تعرفيه؟	ما تفعلين؟
قد تكون مواقع الشبكة التي تنتهي بـ gov (الحكومية) أو edu (التعليمية) أفضل المصادر المتوافرة لك للحصول على معلومات حيادية يمكن اعتمادها.	إيجاد مرجع خبير
توثقي من أن الفريق الطبي الناصح للمؤلف، أو الموقع على الشبكة أو المنظمة لديهم المؤهلات الطبية أو الصحية.	التوثق من المؤهلات
تتضمن الوثائق المتعلقة بالصحة الموجودة على الشبكة التي يمكن اعتمادها قائمة مراجع عادة. افحصي كل مرجع لمعرفة تاريخ نشره، والتوثق من أنك تحصلين على أحدث المعلومات.	التوثق من صحة المراجع
كثير من المواقع الصحية على الشبكة، يتألف من واجهات للإعلان عن منتجات أو خدمات. افحصي المعطيات بدقة؛ للتخلص من الأكاذيب.	الحذر من التحيز

إيجاد المعالج الصحيح

كيف تجددين المعالج الصحيح، بعد أن تقرري نوع الطبيب والعيادة اللذين ترغبين فيهما؟ هذا سؤال صعب؛ لأن تجربتك مع طبيبك يمكن أن تجعل رحلتك مفيدة، أو تجعلها رحلة سيئة ترغبين في نسيانها (انظري المصادر المتوافرة على الشبكة في ملحق المصادر).

ما الأسئلة التي يجب أن تسألها؟

الآن وقد صيقت حيز خياراتك لمراكز علاج الخصوبة المحتملة، ما الأسئلة التي يجب أن تسألها في استشارتك الأولية؟ بسبب عدم وجود أسئلة صحيحة وأسئلة خاطئة، فمن المهم أن تشعرى بأنك مرتاحة لأن تسأل أي سؤال يخطر في بالك. وحيث إن العقم يمكن أن يأخذك أنت وزوجك في دوامة عاطفية ونفسية وروحية ومالية، ولأن هذه الرحلة قد تستمر إلى أي وقت من ثلاثة أشهر إلى سنة أو أكثر؛ لذلك من الضروري معرفة ماذا يجب أن تتوقعي؟

- متى بدأ برنامجك عمله؟
- كم طفلاً يولد سنوياً عبر برنامج الخصوبة هذا ومن عمليات التلقيح ضمن الأنابيب؟
- كم دورة علاج بدأت؟ ما معدل نجاحك؟
- كم عملية استرجاع بيضة أجرتها عيادتك؟
- كم عملية نقل جنين قامت بها عيادتك؟
- كم حملاً نتج عن جهود عيادتك؟
- كم حملاً نتج عن جهود عيادتك كان حملاً بتوعم أو حملاً متعدداً؟
- كم عملية إنقاص عدد أجنة انتقائي أجريت في عيادتك؟
- هل تقومون في عيادتكم بنقل الأجنة بعد ثلاثة أيام أو خمسة؟ ما فوائد كل من الزمنين؟
- ماذا يحصل إذا لم نستفد من أول دورة علاجية؟
- ماذا يحصل لأجنتنا الزائدة (إن كان هناك أي منها)؟
- ما خياراتنا إذا أخفقت ببوضنا ونطاقنا في تحقيق حمل قابل للحياة؟

ضمن قشرة بيضة

> نادراً ما يندم الأزواج على العلاج المبكر، لكنهم كثيراً ما يندمون على تأخير العلاج.

> تحدثي مع جميع الأشخاص الذين تثقين فيهم، والذين خضعوا لعلاج إخصابي، واطلبي نصائح الطبيب. أفضل مكان تبدئين منه هو العائلة والأصدقاء والزملاء والجيران.

> إذا لم تكوني تعرفين أي زوجين خضعوا لعلاج إخصابي، فابحثي في قائمة المصادر في ملحق الكتاب، أو ابحثي في شبكة المعلومات؛ لتحديد مكان مرشحيك من أطباء ومراكز طبية ومجموعات دعم.

> أوقفي استخدام التبغ، وقللي من تناول الكحول والكافيين والمواد الضارة الأخرى؛ لأن ذلك سوف يساعدك في الإنجاب.

> كوني فاعلة أنت نفسك في علاج عقمك. ساعدي في كشف العوائق التي تواجهينها أنت وزوجك، واكتشفي خياراتك المتاحة.

> سجّلي موعداً إذا كنت تحاولين أن تحبلي منذ سنة، أو كان لديك حالات مرضية سابقة، أو كان عمرك فوق 35.

> ابحثي عن الطبيب والعيادة الملائمين لك ولنمط حياتك ولشخصيتك. أبقى طبيباً وعيادة على قائمة الاحتياط. لا ضير في أن يكون لديك خطة بديلة.

> تواصلتي جيداً مع مختص الخصوبة، سوف يجعل ذلك رحلتك أكثر معنى.

> خذي زمام الأمور. لا تنتظري معجزة، بل اصنعي واحدة.