

عيش نمط حياة خصبة

نعيش نمط حياة خصبة أسهل مما تعتقد. هل تعلمين أن أي شيء تفعلينه لزيادة صحتك سيحسن فرص حملك؟ إذا كنت ترين نفسك لاثقة جسدياً، يمكنك أن تختصري قراءة هذا الفصل. لكن إن كنت مثل معظم الناس، وكان نمط حياتك المحموم هو الذي يملي عليك متى تأكلين أو تمارسين (أو لا تمارسين) الرياضة، فعليك بقراءة هذا الفصل بعناية.

القيام بالأشياء على نحو مختلف

قررت أن أفعل الأشياء على نحو مختلف. يجب على نحو ما أن نعدّل شيئاً ما بطريقة ما. توقفت عن استخدام الكافيين، وتوقفت عن القيام بالتمارين الرياضية المفرطة (كانت عادتي قطع 20 كيلومتراً على الدراجة كل يوم). ثم أخبرني طبيبي عن الوخز بالإبر. بدا أن ذلك هو الذي أحدث الفارق معي. أخفقت دوراتي الطمثية الأربع السابقة، لكن الإبر الصينية الأسبوعية جعلتني أسترخي. لم يمض وقت طويل قبل أن أحمل. وجدت بعد ذلك كيف كانت معجزة لي. من ثماني نساء خضعن للتلقيح ضمن الأنابيب والوخز بالإبر، حملت سبع منّا. - جانيته، 36. مندوبة مبيعات.

إيجاد توازن

نحن جميعاً نسعى للوصول إلى توازن في الحياة. سواء كنا نتكلم عن العمل أو الحمية أو اللياقة البدنية أو الأسرة أو الدين أو الحب أو الاستجمام فإننا نسعى دائماً للنجاح. أليس من الإنصاف أن نتحدث عن الخصوبة بالطريقة نفسها؟ لو كنا قادرين على

صناعة شراب سحري لزيادة الخصوبة، لتناولناه جميعاً. لكن حتى ذلك الحين، قد تتساءلين ماذا يجب أن تفعلي من الناحية الصحية لزيادة فرص حملك؟

قرار الالتزام

يحتاج التميز في أي شيء إلى الالتزام. سواء كنت تريدين التألق في العمل أو المنزل أو المدرسة، أو إنجاب طفل جيد، فعليك أن تعطي الأمر حقه من الجهد. فكري في الخصوبة على ضوء ذلك. من المطمئن معرفة أنك قد فعلت كل شيء في وسعك للوصول إلى هدفك. هذا لا يعني أنك يجب أن تقومي بدورك دون الحصول على نصيحة طبية من صاحب كفاءة. لكنه يعني أنك تشعرين أنك أعطيت الأمر 100 في المئة من جهودك، ثم جهداً أكبر إذا جددت عزمك.

في الوقت نفسه، لقد تغير المرضى اليوم. قبل سنوات، كان المرضى يعتمدون رأي طبيبهم قبل أخذ علاج نعهه اليوم بسيطاً، مثل أخذ مضادات الهستامين ومضادات الالتهاب. أما اليوم، فمع أن الناس لا يزالون يريدون نصيحة طبيبهم، فإنهم يريدون أيضاً بعض التحكم في وضعهم. هذه الطريقة أفضل الطرق، وهي أكثر الطرق الفاعلة لشفاء مرضك. إضافة إلى ذلك، يحقق عادة المرضى والأطباء الذين يعملون على أنهم فريق أفضل النتائج.

أطعمة الخصوبة: هل هي حقيقية؟

لا يزال اللغو مستمراً منذ قرون حول الأطعمة المعززة للخصوبة. ويا للأسف! فإن معظمه مجرد لغو. أعطت الروايات حول زعانف القرش، وسنام الجمل، ونبات الجنسنغ، وحبوب الصنوبر، والخوخ، والتين، والشوكولاته أملاً زائفة لعدد لا يحصى من الأزواج الراغبين في إنجاب أطفال. لكن هناك طعاماً واحداً - كثيراً ما يطلق عليه الطعام المثير للشهوة الجنسية - يحقق بعض هذه الادعاءات.

المحار غني جداً بالزنك. يسهل هذا المعدن إنتاج المنى والتستوسترون عند الرجال ويشجع الخصوبة والإباضة عند النساء. يمكن أن يسبب عجز الزنك تغيرات في الصبغيات

فيك أو في زوجك، وأن ينقص الخصوبة، وأن يزيد حالات الإجهاض. هذا لا يعني أنك يجب أن تتناولي طبقاً يومياً من طعام الماء المالح اللذيذ هذا. لن تصبحي أكثر صحة إذا زدت ما تتناولينه من المعادن. في الواقع، قد يكون العكس صحيحاً. يمكن للكميات الزائدة من الفيتامينات أن تقلل في الواقع من خصوبتك. لكن يمكن للبقاء ضمن المقدار اليومي المسموح به من الزنك، الذي يبلغ 9 ميلي غراماً في اليوم أن يساعد في الحفاظ على جهازك التناسلي. إذا كان المحار يثير عندك الغثيان، فهناك أطعمة أخرى غنية بالزنك هي اللحوم، وطعام البحر، ومشتقات الحليب، والحبوب الكاملة، والخبز، ورقائق الحبوب المعززة بالفيتامينات والمعادن، وأنواع البندق، والبقول المجففة.

إنقاص مقياس خصرك

ربما كان شطب كلمة الحمية من قاموسك هو أفضل طريقة للبدء إذا كنت ترغبين في إنقاص وزنك. الحمية بذاتها ليست حلاً. يؤثر التفاوت الشديد في الوزن على الخصوبة. في الواقع، تقول الجمعية الأمريكية لطب التكاثر: إن 12 في المئة من حالات العقم تحصل إما بسبب الوزن الناقص جداً أو الوزن الزائد جداً. للحصول على أفضل النتائج، يجب أن تكوني في صحة مثالية وأنت تخضعين لعلاج العقم.

ماذا يجب أن نعرف عن التمارين الرياضية؟

لا تضعف التمارين الرياضية خصوبتك ما دامت جزءاً من نمط حياتك الحالي. إذا لم تكن التمارين الرياضية جزءاً من نظامك اليومي، فعليك أن تزيدي تمارينك بالتدريج إلى أن تشعرين بأنك مرتاحة عند إجراء التمارين القاسية. هذا لا يعني أن عليك أن تجري سباق الماراثون وتعرقى مدة ساعات. يكفي عشرون دقيقة من التمارين النشيطة لرفع معدل ضربات قلبك، وهو كل ما ينصح به معظم خبراء اللياقة البدنية يومياً. وهذا ثمن بسيط تدفعينه وأنت تشاهدين برامجك التلفزيونية المفضلة أو آخر الأخبار.

لبدء مشوارك، ابتعدي عن الحمية الأمريكية التقليدية المتمثلة في تناول ثلاث وجبات يومياً. مع أن الولايات المتحدة قد اكتسبت بجدارة لقب: «أسمن شعب على كوكب الأرض»،

فليس عليك أن تعززي هذا المفهوم. مع أننا لا نروج في هذا الكتاب لتمارين أو حميات معينة، فإن التمارين المعتدلة مدة 20 دقيقة في اليوم، مثل المشي النشط، أو الركض، أو صعود الدرج (عدة مرات في الأسبوع أو يومياً إذا استطعت ذلك)، مع رفع بعض الأوزان الخفيفة في الأيام المتناوبة لزيادة قوة عضلاتك، وتناول الكميات الملائمة من البروتينات، والسكريات المعقدة، والخضراوات يمكن أن يسهل إنقاص الوزن.

ما هي إذاً الكميات المناسبة؟ حجم قبضة يدك يعادل تقريباً حجم الكأس وحجم راحة يدك التي تجعلينها بشكل الكأس يعادل نصف كأس. كل ما تحتاجين إليه عادة في الوجبة الواحدة هو كأس من البروتينات (الدجاج، أو البقر، أو التوفو، أو المصادر البروتينية الأخرى مثل البقول)، وكأس من الحبوب الكاملة (الأرز البني أو أنواع معينة من المعجنات)، وكأس من الخضراوات. اجعلي حجم هذه الحصص معياراً عندما تأكلين. تذكري أن جسمك يخزن ما لا تحرقينه من الطعام.

إذا كنت تحبين الحلويات، فحاولي تناول الفواكه في أثناء الأسبوع، وقّيدي تناول الحلويات بعطلة نهاية الأسبوع. إذا كنت تشربين النبيذ أو الجعة، فأنقصي بالتدريج استهلاكك من الكحول. الوسطية هي المفتاح الأساسي لفقدان الوزن على المدى البعيد. إذا وجدت صعوبة في تطبيق أي من تعديلات نمط الحياة هذه وحدك، تستطيعين-بعد الحصول على الضوء الأخضر من طبيبك-أن تبحثي عن الدعم من صديقة، أو مجموعات فقدان الوزن، أو مدرب شخصي.

الأدوية التي تنقص الخصوبة

ربطت الدراسات بين أدوية معينة والعقم. قد يعوق بعض هذه الأدوية-وإن كانت مهمة لعلاج الحالات الخطرة أو المزمنة-حصول الحمل.

إذا كنت تتناولين أياً من هذه الأدوية فتحدثي إلى طبيبك قبل إيقاف الدواء:

> الإيبوروفين (موترين، أدفيل).

> أدوية الألم التي تحتاج إلى وصفة طبية.

- > الهرمونات.
- > المضادات الحيوية.
- > مضادات الاكتئاب.
- > المعالجة الكيميائية.

هنا خلاصة عن الأدوية الأخرى التي تحتاجين إلى التقليل منها أو إيقافها تماماً.

الكافيين

أظهرت دراسات عديدة جداً أن تناول أكثر من 300 ميلي غرام من الكافيين يقلل من الخصوبة. لكن يبدو أن تناول مقادير معتدلة من الكافيين، أقل من 300 ميلي غرام في اليوم (نحو 3 أكواب من القهوة)، لا ينقص من فرص الحمل.

ماذا تستطيعين أن تفعلي الآن لتحسين خصوبتك

حاولي إيقاف تناول الكافيين عن طريق تقليل عدد فناجين القهوة أو الشاي أو علب المشروبات الغازية التي تشربينها. ومع قيامك بهذا ودّعي الشوكولاته أيضاً. يمكن أن يخفض تناول أكثر من 300 ميلي غرام من الكافيين خصوبتك بمعدل 27 في المئة.

الكحول

يمكن أن يخفض شرب الكحول خصوبتك إلى النصف. أظهرت إحدى الدراسات أن النساء اللواتي يشربن أقل من خمس كؤوس من النبيذ في الأسبوع لديهن فرصة حمل في الشهور الستة اللاحقة أكثر مرتين من اللواتي يشربن كمية أكبر.

التبغ

بحسب الجمعية الأمريكية لطب التكاثر، ينتج حتى 13 في المئة من عقم النساء من تدخين السجائر. يمكن أن يسبب التدخين سن إياس مبكرة. كما يمكن للتدخين أن يقلل عدد النطاف عند الرجال، وأن يجعل النطاف بطيئة، وأن يزيد في نسبة النطاف غير

طبيعية الشكل. يزداد التأثير في عقم الرجال مع عدد السجائر المدخنة. إضافة إلى ذلك، يشبه تقبيل المدخن لعق منفضة السجائر، وهذا بالتأكيد أمر يقلل من قابلية طلب الخصوبة الطبيعية.

خيارات أنماط الحياة

نحن نسمع دائماً تحذيرات تدركنا أن نمارس الجنس بشكل آمن. ولأننا نسمع عن ذلك الأمر كثيراً، فإننا نميل إلى تجاهله. لكن الشيء الذي لا تخبرك إياه هذه التحذيرات هو أن الجنس غير الآمن قد يؤدي بك إلى العقم.

إذا كنت تستخدمين هذا الكتاب بصفته دليلاً توجيهياً خطوة فخطوة في أثناء مدة علاجك، فلا بد أن طبيبك قد أجرى لك اختبارات الأمراض المنتقلة جنسياً. إذا لم يكن الحال كذلك، فراجع الجدول الآتي؛ لمعرفة قائمة الأمراض التي يجب أن يهتمك أمرها.

الجدول 1.5

ماذا يجب أن نعرف عن الأمراض المنتقلة جنسياً؟

المرض المنتقل جنسياً	النوع	هل هو مسبب للسرطان؟	هل هو ميت؟	هل يسبب العقم؟
داء نقص المناعة المكتسب	فيروسى	نعم	نعم	لا
التهاب المهبل الجرثومي	جرثومي	لا	لا	لا
التهاب عنق الرحم	جرثومي	لا	لا	ربما
الكلاميديا	جرثومي	لا	لا	نعم
المكورات البنية	جرثومي	لا	لا	نعم
التهاب الكبد آ	فيروسى	لا	نادراً	لا
التهاب الكبد ب	فيروسى	نعم	ممكن	لا
التهاب الكبد سي	فيروسى	نعم	ممكن	لا
فيروس الحلاى البسيط	فيروسى	لا	لا	ليس وحده
الثآليل التناسلية	فيروسى	نعم	لا	ليس وحده
فيروس اللمفاويات التائية البشرية 1	فيروسى	نعم	نادراً	لا

لا	نادراً	نعم	فيروس	فيروس اللمفاويات التائية البشري 2
نعم	لا	لا	جرثومي	التهاب الإحليل غير البني
لا	لا	لا	طفيلي	قمل العانة
لا	لا	لا	فيروس	العقيدات الشبيهة بالسليبات (المليساء)
نعم	ممكن	لا	جرثومي	داء الحوض الالتهابي
لا	لا	لا	طفيلي	الجرب
نعم	ممكن	0	جرثومي	الزهري
لا	لا	لا	طفيلي	المشقرة
لا	لا	لا	فطري	الالتهاب بالخميرة

معاكسة الكرب

يجب أن تدركي أيضاً الدور الذي يؤديه الكرب في الخصوبة. أظهرت الدراسات في السنوات الأخيرة أن العقل والجسد ليسا مرتبطين فحسب؛ بل متلاحمان لا يمكن الفصل بينهما. لذلك ليس من الغريب أن يكون للكرب تأثير سلبي في الخصوبة. يمكن أن يتدخل الكرب في الوظيفة الطبيعية لأجزاء من الدماغ لها دور في تنظيم الإباضة (تحت المهاد والغدة النخامية). قد يؤثر الكرب في الحالات الشديدة في إنتاج الهرمونات، أو منع الإباضة كاملة. يمكن أن يتدخل الكرب في الجهاز المناعي الذي يؤدي دوراً مهماً في انغراس الجنين، وقدرة الجسم على تعرف الحمل والحفاظ عليه.

تدبير الكرب

تذكرتي أن تخصصي وقتاً للاحتفاء بزواجك. يمكن أن تكون محاولة الإنجاب عن طريق التلقيح ضمن الزجاج محبطة أحياناً، وتبدو طيبة جداً. إذا لاحظت أن «المتعة» تتلاشى من زواجك، فحاولي تبادل المساجات، أو طبخ عشاء رومانسي، أو الذهاب في رحلة استجمام في نهاية الأسبوع، أو القيام بشيء ما خارج المنزل، مثل ركوب النهر بالطوافة، أو النزهاء على القدمين، أو التخميم. مهما كنتم ستفعلان، لا تتسبب الاحتفاء بحب بعضكما بعضاً.

العلاجات المتممة

بالإضافة إلى علاجات الخصوبة التقليدية، هناك عدد من الأدوية العشبية التي يمكن أن تزيد من فرص حملك.

القائمة كبيرة جداً (وكثيراً ما تكون موضع خلاف)، لكننا اخترنا الممارسات والوصفات التي كثيراً ما يسأل الزوجان عنها.

تذكري أن معظم الممارسات المتممة، لا تخضع لدراسات محكمة يراجعها الخبراء. لا توجد إلا معلومات محدودة عن سلامتها العامة وفعاليتها واستمراريتها في إعطاء نتائج ثابتة. كل ولاية من الولايات لها قوانينها الخاصة التي تحدد إذا كان الممارسون يحتاجون إلى ترخيص مهني للمزاولة، وكذلك كل دولة من الدول. إذا كنت مهتمة بتجريب أي من الممارسات المذكورة في هذا القسم، فتوثقي من اختيار ممارس خبير مؤهل.

الوخز بالإبر الصينية

يركز الوخز بالإبر الصينية على تحريض وتشتيت وإنشاء توازن في جريان طاقتك (التي تسمى بالصينية «كي»)، لتخفيف الألم وعلاج أنواع متعددة من الحالات المزمنة والحادة والتكسية. يعالج الطب الصيني عقم النساء منذ 3,000 سنة بتضافر كل من الوخز بالإبر والأعشاب. الآن فقط بدأ مختصو العقم في الغرب بإدراك فوائده. ينصح كثير منهم الآن بإجراء الوخز بالإبر على أنه علاج متمم للمعالجات التقليدية للعقم عند النساء ذوات الحالات صعبة العلاج.

هناك طريقة بسيطة لفهم النظرية الكامنة وراء الوخز بالإبر، وهي أن تتخيلي طاقتك تجري في الجسم في مسارات (طرق طاقة)، كما لو كانت سيارات تمشي في الطريق السريع. إذا سارت الطاقة بسرعة زائدة، فستحصل حوادث سير. وإذا سارت ببطء شديد فسيحصل اختناق في السير. ينظم الوخز بالإبر سير الطاقة، بحيث يجري كل شيء بتناغم.

يعتقد المختصون في الوخز بالإبر أن العقم كثيراً ما يكون نتيجة عدم توازن الطاقة في الجسم. إذا حاولت أن تحملي دون طلب مساعدة من أحد ودون نجاح، أو أخفق زرع النطاف ضمن الرحم، أو دورات التلقيح ضمن الزجاج، فقد يساعد الوخز بالإبر في استعادة جريان الطاقة الطبيعي. إذا كانت معايير النطاف سيئة لدى زوجك، فقد ينشط المختصون في الوخز بالإبر نطافه قليلاً.

عندما تزورين مختصة في الإبر الصينية، فإنها ستفحص أولاً يديك وقدميك ولسانك ونبضك، وستسألك عن عادات نومك وطعامك وكربك وما إلى ذلك. حسبما تشعر به، فإنها سوف تحدد مسارات تحتاج إلى تعديل وسوف تغرز إبراً دقيقة كالثعرة (تستخدم لمريض واحد فقط) في نقاط معينة على طول هذه المسارات. العملية خالية نسبياً من الألم وسوف تجعلك تسترخين في العادة، مع أن هذا قد يبدو غريباً لك إن لم تكوني قد جربت الوخز بالإبر من قبل. حسب حالتك، قد تقترح عليك إجراء جلسات من 2 إلى 12 أسبوعياً. عندما تستعيدين توازنك، فإنك تخضعين عادة لثلاث جلسات أخرى بين الإباضة واختبار حملك المقبل. إذا حملت، فإنها ستجري لك ثماني جلسات أخرى لتقوية الحمل ومنع الإجهاض.

قد تتساءلين: هل غرز الإبر في جسمك سيفيدك حقاً؟

تدل الدراسات المحكمة على أنه يستطيع ذلك بالفعل. في إحدى هذه الدراسات، أجرت مجموعة من النساء اللواتي يخضعن للتلقيح ضمن الزجاج معالجة بالوخز بالإبر قبل وبعد نقل الجنين بخمس وعشرين دقيقة. أظهرت تلك النسوة زيادة بمعدل 62 في المئة في معدلات الحمل بالمقارنة مع النساء اللواتي لم يُجرَ لهن وخز بالإبر. أظهرت دراسات أخرى زيادة التدفق الدموي للرحم، وقلّة مستويات الكرب. يفسر كثير من الناس فوائد الوخز بالإبر، كما يأتي: تجعل الرحم أكثر وداً.

العلاج بالروائح

تستعمل هذه الطريقة الزيوت الأساسية المستخلصة من النباتات والأزهار. يوجد لكل زيت طاقة وشخصية مستقلتان. يمكن للعلاج بالعطور، بالمشاركة مع التدليك، أن يساعد

في تحرير الكرب العقلي والعاطفي والجسدي، وأن يقوي الصحة العامة. يستعمل المدلكون المدربون الزيوت الأساسية لدعم كثير من أجهزة الجسم، بما في ذلك الجهازان المناعي والهرموني، إضافة إلى الجهاز التناسلي (لتشجيع الإباضة وإنتاج النطاف)، ولعلاج أعداد متنوعة من اضطرابات الجهاز التناسلي الأنثوي، مثل الورم الليفي والانتباز البطني الرحمي.

قد ينصحك طبيبك باستعمال العلاج بالروائح لمساعدتك في تخفيف كربك. تقلل الزيوت الأساسية للخزامى والغرنوقي وإكليل الجبل الشدة. يعتقد بعض المعالجين بالروائح أن النباتات العطرية كالورد والليمون تقوي الأعضاء التناسلية الأنثوية وتقلل الكرب. تعمل زيوت القرفة والنعناع والزنجيل بوصفها مقويات، تدفئ الجسم وتزيد الدوران. تخفف الميرمية الشدة، وقد تحسن الاكتئاب وتسوي مستويات الهرمونات.

هناك عشرات من الوصفات والفلسفات لتراكيب الزيوت التي تعالج العقم. مثل أي شيء آخر، إذا كنت تصنعين وصفتك الخاصة، يجب أن تجدي ما هو مناسب لك. هناك وصفات تفاجئك بغرابتها. هنا واحدة فاجأتنا ببساطتها:

> القرفة.

> القرنفل.

> البصل.

> الثوم.

اخلطي المحتويات مع زيت نباتي ودلكي مرة في اليوم في الأقسام السفلية من جسمك. (لم تكن هناك قياسات للمقادير في الوصفة الموضوعية على شبكة المعلومات، لذلك نترك المقادير لخيالك).

التلقيح الحيوي الراجع

هذه تقنية غير غازية تساعدك في السيطرة الطوعية على عدد من الوظائف الجسدية غير الإرادية، مثل الضغط الدموي، ومعدل ضربات القلب، وتوتر العضلات

وحرارة الجلد. يجب أن تتجنبى استعمال هذه التقنية لعلاج أعراض لم يشخصها طبيبك. لكن إذا كان الكرب هو همك الأول، فإن التلقيح الحيوي الراجع قد يعطيك راحة كبيرة.

عندما تبدأ المعالجة، يستعمل ممارس مؤهل في العلاج بالتلقيح الحيوي الراجع إستراتيجيات الإدراك الذاتي لمساعدتك في فهم كيفية عمل جسدك. يستعمل الممارس أدلة صوتية ومرئية ورقمية لمراقبة تغيرات جسمك. عندما تدركين كيف يعمل جسمك، فسوف تعلمك الممارس كيف تؤثرين في استجابتك الفيزيولوجية عبر التفكير وتغيير السلوك.

إضافة إلى العضلات المتوترة، أو الحالات المرتبطة بالكرب، فإن التلقيح الحيوي الراجع مفيد في عدد من الاختصاصات بما في ذلك تدبير الألم، والعلاج الفيزيائي، والطب الداخلي، والطب النفسي، والعقم، وطب الأسنان. تركز هذه الطريقة في مريضات العقم على الاسترخاء وتقليل الكرب.

تقنيات التنفس

يمكن لتقنيات التنفس، أو ما يسمى بالتنفس المنتظم أن ترخي جسدك. يمكن للممارسة المنتظمة لهذه التقنيات أن تبتيك هادئة في وجه الكروب اليومية. تظهر كثير من الدراسات أنك عندما تتظلمين أنفاسك، فإن ضغطك الدموي ينخفض، ومعدل ضربات قلبك يتباطأ، وتصبح عضلاتك أقل توتراً. أنت تعرفين بالطبع أنك تموتين دون أكسجين، لكن ما قد يفاجئك هو أن كمية الأكسجين التي تأخذينها ليست مهمة في الكيفية التي تتعامل فيها الخلايا مع ما تتنفسينه. عندما تتقنين تقنيات التنفس، فإنك ستشعرين بالهدوء، وسوف يستعمل جسدك الأكسجين بفاعلية أكبر.

التخيّل الموجّه / التصور

وُجِدَت تقنيات التخيّل الموجّه والتصوّر منذ زمن بعيد. استعملت الحضارات قبل التاريخ التخيّل الموجّه للصيد والشفاء والتغلب على الأعداء. بأبسط التعاريف، هي تحويل دماغك إلى جهاز عرض مرئي لتخيّل ما تريد أن يحصل.

أنت على الأغلب تستعملين التخيل الموجه باستمرار. هل شاركت يوماً في مسابقات رياضية؟ إن كان ذلك، فقد تكونين قد اعتمدت هذه التقنية لتحسين أدائك. هل قامرت في لعبة ورق وربحت؟ إن كان ذلك، فقد تكونين قد تخيلت مجموعة الأوراق الرابحة في عقلك قبل التغلب على خصمك. هل عزفت يوماً على آلة موسيقية؟ إن كان ذلك، فقد تكونين قد عزفت لحناً أو لحنين دون أن تغادري سريرك. هل تعرضت يوماً لأذية مؤلمة؟ إن كان ذلك، فقد تكونين قد استعملت هذه التقنية لتدبير الألم، أو تخيل الشفاء السريع.

تستطيعين الآن أن تستعملي هذه الطريقة في علاج العقم. إذا ابتدأت في أثناء الدراسة الأولية للإخصاب، وتابعت في كل خطوة من علاجك، فإنك تستطيعين تخيل الهرمونات التي يصفها طبيبك لإنتاج الجريبات التي ستحتضن بيضتك في آخر المطاف، ثم الاستمرار على طول الطريق إلى أن تحملي طفلك بيديك.

طب الأعشاب

الأعشاب عماد الطب الشرقي منذ آلاف السنين، مع وجود تاريخ طويل من الاستعمال الآمن. يوجد في الصين إدراك ثقافي أوسع، وقبول أعم لفوائد الأعشاب، وكثيراً ما يلجأ المرضى إلى العلاج بالأعشاب قبل رؤية طبيب التوليد وأمراض النساء. وحيث إن كثيراً من أدويتنا الحديثة تأتي من الأعشاب، فمن المنطقي أن طب الأعشاب يستند إلى أساس قوي.

يصف ممارس الطب الصيني التقليدي عادة أعشاباً معينة بحسب حالتك. يجب ألا تباع هذه الأعشاب دون وصفة طبية، أو بوصفها إضافات يحددها المريض بنفسه، أو على أنها جزء من منتجات تجارية موحدة (مع أنها كثيراً ما تباع بهذه الطريقة). تضيف الوصفة الطبية بعض الأمان.

عندما تسيء الشركات استعمال أعشاب الطب الصيني التقليدي، أو تشجعها تشجيعاً خاطئاً، فإن النتائج تكون وخيمة. يحتاج المرء إلى النظر فقط في القلق الراهن بشأن الإيفيدرا. مع أن استعمال هذه العشبة آمن جداً عندما تستعمل في الوصفات التقليدية

بكميات قليلة (بالمشاركة في كثير من الأحيان مع أعشاب أخرى لعلاج نزلات البرد والرشح)، فإن ممارسي الطب الصيني التقليدي لا يستعملونه لإنقاص الوزن.

كثير من ممارسي الوخز بالإبر يمارسون أيضاً العلاج بالطب الصيني التقليدي، وكثيراً ما يشركون الممارستين معاً لرفع خصوبتك إلى أعلى حد. لما كانت هذه المنتجات إضافات طعامية، فإنها لا تخضع لتنظيم إدارة الطعام والأدوية. نتيجة لذلك، عليك أن تحكّمي رشدك عندما تأخذين أشياء لا تعرفينها. أسألي الممارس ما هي الأعشاب؟ ولماذا يصفها؟ وما مدى فاعليتها؟ أسألي أيضاً عن الآثار الجانبية؟

بينما لا توجد دراسات كبيرة في مجالات الطب الغربي عن الطب الصيني التقليدي والعمق، فإن الدراسات الصينية تظهر تحسناً مهماً في بطانة الرحم الرقيقة، والانتباز البطاني الرحمي، وغياب الإباضة، وتناذر المبيض متعدد الكيسات، وانسداد الأنبيين. إذا قررت أن تجربي الطب الصيني التقليدي، فتوثقي من إعلام طبيبك؛ لأن بعض الأعشاب قد تتداخل مع أدوية العمق.

التنويم المغناطيسي

يمكن أن يعالج التنويم المغناطيسي عدداً من الحالات بما فيها الآلام المزمنة، والكرب، والإدمان، والسمنة، والذكريات المكبوتة، والأداء العام، وعدداً من المشكلات الطبية، مثل القلق والشقيقة والأرق والأرج والرهاب والعمق. الهدف هو الوصول إلى حالة تقوية الإدراك وتركيز دقيق. تعود هذه الممارسة إلى اليونان القديمة، حيث كانت هذه الممارسة جزءاً من الطقوس العلاجية. مع أن هذه الطريقة قوبلت بمقدار من الرفض، ولا سيما في أثناء القرن الثامن عشر، عندما كان فرانس أنتون ميسمر يقوم به على المسرح، ومرة أخرى عندما رفضه سيغمويد فرويد مفضلاً عليه التداوي الحر، فإنها نجحت في العودة من جديد.

أقرت لجنة مستقلة من المؤسسة القومية للصحة استخدام التنويم المغناطيسي لتدبير الألم المزمن. دلت دراسات عديدة على أن هذه التقنية قد تخفف الكرب والقلق والألم، على الرغم من أن الباحثين لا يزالون بحاجة لفهم كيفية عملها، ولماذا تؤثر في الصحة؟

ما يعرفونه هو أن صور الدماغ تظهر زيادة في نشاط جزء من الدماغ يسمى التلفيف الحزامي الأمامي في أثناء مدة التنويم المغناطيسي. ينشط التنويم المغناطيسي أيضاً مادة دماغية تسمى الدوبامين.

لا يشفي التنويم المغناطيسي العقم، لكنه مثل كثير من المعالجات الطبيعية مفيد بوصفه علاجاً متمماً لعمليات التلقيح ضمن الزجاج. إذا كنت مهتمة بالتنويم المغناطيسي، فابحثي عن ممارس مرخص تشعرين بالارتياح تجاهه.

العلاج بالتدليك

يؤدي التدليك بالتأكيد إلى الاسترخاء، لكن هل يستطيع أيضاً أن يحسّن العقم؟ يعتقد الزوجان بلندا ولاري وورن من غينزفيل بولاية فلوريدا أنه يفعل ذلك. تعمل بلندا معالجة فيزيائية، ولاري ممارس تدليك مرخصاً. يدعي مركزهما تحقيق معدل نجاح يبلغ 50 في المئة في علاج النساء اللواتي يعانين العقم الناتج عن الالتصاقات الحوضية. يدّعون أن التدليك القوي يمكن أن يفك الالتصاقات التي تسبب انسداد الأنبوب، ويسمح للنفط بالمرور بحرية عبر أنابيب فالوب، التي كانت مسدودة من قبل، مما يسمح بالحمل. يقول عدد كبير من أطباء الغدد الصم المختصين في التكاثر: إن هذا هراء.

أجرت بلندا ولاري وورن تجربتين لتأكيد ادعاءاتهما. لا تستخدم التجربة الأولى مجموعة تحكّم؛ لذلك لا توجد طريقة لتقويم ما حصل عند النساء المعالجات وما كان يمكن أن يحصل في مجموعة طبيعية من الناس. على سبيل المثال، قد تكون النساء في دراستهما قد بدلت نمط حياتهن عبر طرق أخرى، مثل إيقاف التدخين، أو بدء برنامج تمارين رياضية. تشير الدراسة الثانية التساؤلات أيضاً. قارنا مجموعة الدراسة مع الإحصاءات القومية. لا توجد طريقة للحكم على النصيحة التي يقدمونها لمرضاهم، لزيادة معدل النجاح بالمقارنة مع ما يفعله أطباء العقم التقليديون.

ربما كانت أكبر معضلة في ادعاءات بلندا ولاري وورن هي أنهما يقيسان معدلات نجاحهما لكل زوجين بدلاً من قياسها لكامل التجربة (تعطى معدلات النجاح في الدراسات القومية لكامل التجربة). هذا يعني أنه إذا كان زوجان من مرضى بلندا

ولاري وورن قد خضعا لثلاث محاولات في سنة للتلقيح ضمن الزواج ونجحت آخر محاولة، فإن بلندا ولاري وورن يعدان أن هذا معدل نجاح 100 في المئة، في حين تعدها الدراسات القومية نسبة نجاح 33%. هذا يعني أيضاً أنه لما كانت بلندا ولاري وورن يستعملان طرقهما الإحصائية الخاصة، فإن نتائجهما تبدو أكثر جاذبية.

هذا لا يعني أنك يجب ألا تجربي هذه الطريقة أو أي طريقة طبيعية أخرى مذكورة في هذا الفصل، لكن من الحكمة التشكيك في أي معالجة لا تستند إلى دليل علمي يراجعه الخبراء لدعم ادعاءاتها. يجب أن تعريفي الطرق المتوافرة، ومساوئ ومحاسن كل منها، واحتمالات تحقيق الطريقة للنتائج المرغوبة، وكم من الوقت أنت مستعدة لصرفه للحصول على النتائج المطلوبة؟

يمكن للتدليك أن يذيب همومك

لا شك أن العلاج بالتدليك وسيلة رائعة لتدبير الكرب. انغمسي في جلسات تدليك مدة 30 دقيقة، والأفضل 60، وبذري وأجري تدليكاً للوجه. ستشعرين عند انتهاء التدليك أنك مسترخية وهادئة. إذا كنت تريدين توفير بعض المال في علاج العقم، فأجري تدليك الوجه مرة في الأسبوع، واقترحي على زوجك إجراء التدليك المتبادل. سوف يعيد ذلك إليكما الحيوية، ويمكن أن يكون تجربة رابطة حقيقية.

التأمل

يتضمن التأمل تركيز اهتمامك على شيء إيجابي للوصول إلى حالة من الاسترخاء الأقصى. عندما تحققين ذلك، يصبح جسدك بوضع راحة، ويصبح عقلك حراً للتفكير المرهق. تتضمن عدة أديان أساسية طقوس التأمل، لكن لا حاجة لأن تكوني متدينة أو روحانية للتمتع بفوائد التأمل. يلجأ عدد متزايد من الأزواج في عالمنا المليء بالآزمات اليومية، وضيق الوقت، والتغيرات المستمرة إلى التأمل؛ للمساعدة في علاج العقم.

يساعد التأمل المتكرر في إنقاص معدل ضربات القلب وحركات التنفس. إذا كنت دائماً القلق، فإن التأمل يجعلك أقل قلقاً. إذا شخص طبيبك أنك مصابة بارتفاع في

الضغط الدموي، فإن التأمل يمكن أن يساعد في خفض الضغط. تبني المجتمع الطبي حديثاً التأمل لعلاج حالات طبية، بما فيها القلق والكرب وتناذر ما قبل الطمث والعقم.

العلاج بالوسائل الطبيعية

يؤلف العلاج بالوسائل الطبيعية طيفاً واسعاً من العلاجات الطبيعية بما فيها الحماية والعلاجات العشبية والمعالجات اللطيفة (طريقة تستعمل الأدوية الممددة)، والتدليك، والوخز بالإبر، واستشارات تغيير نمط الحياة. هدف العلاج بالوسائل الطبيعية هو إصلاح عدم التوازن الجسدي والعاطفي والكيميائي الحيوي الذي قد تكونين تعانينه. ليس من المعروف إذا كان أي من هذه المعالجات المتممة سيحسن فرص حملك إذا استعملت مع معالجات العقم التقليدية.

الصلاة

قد تساعد الصلاة في تحسين الخصوبة. أجريت في العقود الثلاثة الماضية مئات الدراسات في الدين والصحة لإثبات: هل تؤدي الصلاة دوراً في تحسين صحة الناس؟ نشرت مجلات طبية رئيسة في السنوات الخمس الماضية نتائج إيجابية من دراسات عديدة حول صلوات الدعاء بالشفاء (صلوات يصلوها الآخرون للمرضى).

أجريت إحدى هذه الدراسات في مؤسسة أمراض القلب لوسط أمريكا في مستشفى القديس لوك في مدينة كانساس في ولاية ميزوري. ظهرت نتائج هذه الدراسة التي أجراها طبيب أمراض القلب الدكتور ويليام هاريس، في مجلة سجلات الطب الداخلي. كان هاريس وأعضاء فريقه يهدفون إلى تحديد: هل يقلل الشفاء من بعيد التأثيرات السيئة عند 990 مريضاً قلبياً. أجروا الدراسة بطريقة العمى المزدوج (دون إخبار المرضى أنهم جزء من الدراسة).

مالت نتائج هذه الدراسة إلى صالح الصلاة. كان لدى المرضى الذين صلى لهم متطوعون وعاملون في مكتب كنسية المستشفى نسبة أقل 11 في المئة من الهجمات القلبية، والسكتات الدماغية، والحالات الأخرى المهددة للحياة.

سواء كنت تعدين هذا صلاة شخص سام، أو تدخلاً إلهياً، أو طاقة تؤثر عن بعد، أو شفاء روحياً، أو تقمصاً عاطفياً من مكان آخر، أو نيات محبة، فإن كل هذا يصف الأمر نفسه. سواء كنا نتكلم عن صلاة شخص واحد، أو صلاة مجموعة، أو صلاة ترسل عبر نصف العالم، فالهم هو ما يوجد في عقلك وقلبك.

إرخاء العضلات المتدرج

ينبع جوهر إرخاء العضلات المتدرج، في الثلاثينيات من القرن الماضي، من العمل الذي قام به إيدموند جاكسون الذي قال: إن الاسترخاء العقلي هو نتيجة ثانوية للاسترخاء الجسدي. يمكن أن تساعد تقنية الاسترخاء العضلي العميق هذه في التغلب على الكروب عن طريق إبطاء جسمك وتهدئة عقلك. يمكن أن تساعد أيضاً في علاج القلق والأرق وأنواع معينة من الألم المزمن. إذا استعملت هذه الطريقة بانتظام فإنك تستطيعين تدبير هذه الأمراض، وحتى الوقاية منها، ولا سيما إذا كانت تترافق مع العقم.

يفيدك إرخاء العضلات المتدرج على مستويين اثنين: الجسدي والعاطفي. عندما تكونين تحت وطأة الكرب، أو عندما تكونين مهتاجة عاطفياً، فإنك توترين عضلاتك ألياً. يساعدك تدريب عضلاتك على الارتخاء في أن تسترخي، وذلك بسبب العلاقة بين توتر عضلاتك وشدة عواطفك. يمكن أن يسبب توتر العضلات عدداً من الأعراض؛ بما فيها الصداع والشد الرقبي وآلام الظهر، وعدداً من الحالات الأخرى المرتبطة بالكرب.

يمكن لأي شخص أن يتقن طريقة إرخاء العضلات المتدرج في بضع جلسات قصيرة. كل ما تحتاجين إليه هو 10 إلى 20 دقيقة كل يوم في مكان هادئ بعيداً عن الإلهاء. يمكنك أن تمارسي هذه التقنية وأنت جالسة، أو أنت مستلقية على ظهرك. ابدئي بتقليص مجموعات عضلية منفردة من خمس إلى ثماني ثوانٍ، ومن ثم إرخاء التوتر. ابدئي بأصابع قدميك، ثم قدميك، ثم ركبتك، ثم تابعي عبر كل مجموعة عضلية في جسمك، منتهية بصدغيك وعينيك وجبينك.

ركّزي في كل مرة ترتخين فيها على الشعور الذي تحسّينه عندما ترتخي مجموعة معينة من العضلات. هذا وقت جيد لاستعمال التصور. حاولي الربط بين الشعور الذي

تحسينه عندما ترتخي مجموعة من العضلات مع مكان يشعرك بالارتخاء، مثل تيار جارٍ على طرف النهر، أو صورة جبل هادئ، أو مشهد شاطئٍ عند غروب الشمس. تخيلي الآن كركب الذي كنت تشعرين به وهو يُغسل من جسدك، ويغيب في النهر أو جرف الجبل، أو مع تيار المد دون أن يعود مرة أخرى.

عندما تحققين ذلك ابقِي في حالة الاسترخاء تلك نحو 15 إلى 30 ثانية، ثم انتقلي إلى المجموعة العضلية القادمة.

بالإضافة إلى تقليل الكرب وإعطاء مزايا صحية هائلة، فإن إرخاء العضلات المتدرج سوف يعلمك كيف تشعرين بإشارات جسدك. مع الوقت، سوف تستطيعين تحديد متى يكون جسمك تحت وطأة الكرب، وماذا تفعلين لتسترخي قبل أن يصبح التوتر مشكلة؟

علم المنعكسات

يدور علم المنعكسات حول نقاط تحرض المنعكسات في اليدين والقدمين. يعتقد المعالجون أنها تتوافق مع أعضاء محددة في الجسم، ومع مسارات الطاقة. اعتمد المعالجون المصريون والصينيون والهنود هذه الممارسة آلاف السنين.

يستعمل المدربون على العلاج بالمنعكسات الضغط على القدمين واليدين؛ لتحسين التغذية الدموية لأجزاء مختلفة من الجسم. هدف علم المنعكسات هو تحقيق توازن الطاقة، وتقويم مسارها في الجسم بتدليك القدمين واليدين. هي بأكثر أشكالها شيوعاً نوع من تدبير الكرب، وقد يكون لها بعض القيمة في علاج العقم.

إضافات الفيتامينات

الإضافات مواد توجد بكثرة في جميع أطباقك، لكن هل يمكن أن تحسّن علاج العقم؟ نتمنى لو كانت لدينا إجابة حاسمة. مع أن دراسات عديدة قد أظهرت نتائج إيجابية، فإن أناساً آخرين يشككون في قيمتها، ويصنفونها في قائمة أدوية الغفل نفسها. ويا للأسف! ربما لا توجد إجابات أكيدة غير ما تعرفينه أساساً: تناول طعاماً صحياً وممارسة تمارين رياضية وتدبري مستويات كركب، ونامي 6 إلى 7 ساعات في اليوم على الأقل.

الجدول 2.5

الإضافات التي قد تزيد الخصوبة

الاسم	أفضل ما يناسب
ليكوبين	مضاد مؤكسدات قوي يوجد وجوداً أساسياً في الطماطم.
حمض الفوليك	يمكن أن يمنع حمض الفوليك الشوك المشقوق عند الطفل غير المولود. لكن فيتامين ب المركب هذا ضروري أيضاً لإنتاج الـ DNA (الحمض الريبي النووي منقوص الأكسجين) والـ RNA (الحمض الريبي النووي).
الفيتامين آ	ضروري لتطور العين السليم. خذي هذا الفيتامين وجميع الفيتامينات الأخرى كما يصفها لك طبيبك.
الفيتامين ي	مضاد مؤكسدات قوي قد يزيد الخصوبة في كل من الرجال والنساء.
السيلينيوم	قد يقدم لك بعض الحماية من قطع كيميائية فاعلة جداً تسمى الجذور الحرة. إذا أخذت السيلينيوم بانتظام فإن مضاد المؤكسدات هذا يستطيع أن يمنع حَظَم الصبغيات. الذي يمكن أن يسبب الإجهاض والآفات الخلقية الولادية. كثيراً ما يعاني الرجال الذين لديهم مستوى منخفض من السيلينيوم نقصاً في إنتاج النطاف.
ل-الأرجينين	حمض أميني يوجد في الأطعمة، وفي رأس النطفة. الأرجينين-ل غذاء أساسي قد يساعد في إنتاج النطاف وتحسين نوعيتها.
الأورنيثين	حمض أميني كثيراً ما يعطى للرجال كمادة مضافة مع ل-الأرجينين. وقد يعزز إنتاج النطاف.
ل-كارنيثين	حمض أميني قد يساهم في الوظائف الطبيعية للنطاف.
الزنك	معدن قد يسهل إنتاج النطاف والتستوسترون عند الرجال. ويشجع الخصوبة والإباضة عند النساء. يمكن أن يسبب عجز الزنك تبدلات في الصبغيات عندك أو عند زوجك وقلة الخصوبة وزيادة الإجهاضات.
الكو إنزيم كيو - 10	قد يحسن تناول مضاد المؤكسدات هذا يومياً حركة النطاف عند الرجال.
الحموض الدسمة الأساسية	تؤثر في جميع الأجهزة في الجسم تقريباً، وهي ضرورية للإنتاج الصحيح للهرمونات. الإضافات ضرورية عند الرجال، لأن النطاف غنية بالبروستاغلاندينات التي تنتجها هذه الحموض الدسمة. يوجد لدى الرجال الذين يعانون نقصاً في نوعية أو حركية أو عدد النطاف مستويات غير كافية من البروستاغلاندينات.

اليوغا

اليوغا طريقة قديمة من التمارين الجسدية نشأت في الهند، تشترك فيها العوالم الجسدية والنفسية والروحية. تتألف هذه الممارسة من وضعيات (أسانات)، وتمارين تنفس (برانامايات)، وتأمل، وهي تؤكد أهمية الحياة الصحية. يمكن أن تساعد تعاليم اليوغا خصوصتك بتأكيد أهمية عادات الطعام الصحية، والعيش بنمط حياة صحي. يمكن أن تساعدك الأوضاع البسيطة، وتمارين التنفس والتأمل في الاسترخاء وتخفيف الكرب.

مع أن لليوغا أشكالاً مختلفة، فإن أكثرها شيوعاً في العالم الغربي هو الهاتا. الهاتا شكل لطيف من اليوغا يساعدك في تحرير الطاقة المحتجزة (برانا). يدعي مناصرو اليوغا أن الممارسة اليومية تعزز الخصوبة، عن طريق تنظيم الدورات الطمثية، وإعادة التوازن الهرموني المضطرب للوضع الطبيعي، وتعزيز الأعضاء التناسلية.

ماذا لو كان يبدو أنه لا ينفع أي شيء؟

عندما تقررين أنك ستطلبين العون في علاج العقم، فقد تكونين أصلاً مصابة بدرجة من الإحباط واليأس. يمكن أن يؤدي الشعور بالعجز، إضافة إلى عدم القدرة على الإنجاب إلى كرب أو اكتئاب بسبب الحالة (انظري الفصل 10). تتضمن علامات الاكتئاب التي عليك أن تبحثي عنها: الشعور بالحزن، وفقدان الأمل، وفقدان الحيلة، والشعور بالذنب، أو انعدام القيمة، والتفكير والأفكار السلبية، وفقدان الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية أو الهوايات أو الجنس.

البحث عن معلومات متعلقة بالعلاجات الجديدة

كنت أشعر بالاكتئاب؛ لذلك اشتركت في مجموعة دعم بوصفها آخر حل. في الواقع، أدخلتني صديقتي في المجموعة؛ لأنها لم تكن تعرف ماذا يجب أن تفعل؟ كانت مجموعة الدعم جيدة من ناحية الدعم النفسي، وتعلمنا منها أنا وزوجي

سيزار الكثير. سمعت عن فتاة تعاني رقة بطانة الرحم استعملت الفياغرا. تعلمت عما يسمى الزرع بالتوجيه بالأمواج فوق الصوتية، والتشخيص الجيني قبل الزرع. كان كل ذلك جديداً عليّ، ولو لم أكن هناك فربما لم أكن سأعرف عنها. علمني هذا أن مجموعات الدعم لا توفر فقط كتفاً تستدين للبكاء، بل إنها تستطيع أيضاً أن تكون مصدراً للمعلومات. لم يمضِ وقت قصير حتى خرجت من اكتئابي، وبدأت في اتخاذ قرارات ذكية، وبدأت الهمة تعود لي. - كريستين، 32. اختصاصية موارد بشرية.

الحالات التي قد تتطلب تجميد البويضة

لا يوجد لدى معظم النساء داعٍ، حتى للتفكير في تجميد البويض للحفاظ على الخصوبة. لكن قد يكون هذا هو الخيار المنطقي الوحيد المتاح لنساء أخريات. هنا قائمة بالأسباب التي قد تجعلك تفكرين في هذه المقاربة التي تكاد تكون تجريبية:

- > النساء اللواتي سيبدأن معالجة كيميائية أو شعاعية لعلاج سرطان.
- > المرأة العازبة التي لم تجد زوجاً مناسباً.
- > النساء اللواتي يردن تأخير حملهن.
- > الزوجان اللذان يعارضان تجميد الأجنة لأسباب دينية.
- > أخواتك اللواتي يحتجن إلى بويض؛ يمكنهن استخدام بويضك بدلاً من بويض متبرعة.

لا تزال تقنية تجميد البويض جديدة. فبينما استطاع العلماء تجميد النطاف منذ عام 1960، والأجنة منذ عام 1983، لم يولد سوى 100 طفل من تجميد البويض في كل العالم. ومع أن هذه التقنية تخطو خطوات واسعة، فلا بد من توافر معطيات تجريبية تؤكد فاعليتها قبل أن تصطف النساء بإرادتهن لتجميد بويضهن.

معدل نجاح تجميد البويض

ينجو 80 في المئة من البويض من عملية التجميد. معدلات الحمل، وإن كانت متفاوتة، تصل إلى 20 في المئة؛ لكن هناك حاجة حالياً إلى أكثر من ثلاث دورات علاجية (50 بيضة مجمدة أو أكثر) لصنع طفل واحد.

هناك عدة عوائق يجب تجاوزها لتجميد البيضة. يجب أن تأخذي إبر هرمونات لإنتاج بيوض أكثر، على نحو يشبه ما يجب أن تمرى به عندما تحضرين نفسك لدورة علاج بالتلقيح ضمن الزواج. يجب في الحالة المثالية أن تنتجي 12 بيضة أو أكثر. يستخلص طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر البيوض ويرسلها إلى مختص أجنة يعالجها بمادة حامية من التجمد «سريعة الذوبان» ويغطسها في النتروجين السائل (انظري الفصل الثالث).

عندما تكونين مستعدة لاستعمال البويض، تحتاجين إلى تناول أدوية مثل الإستروجين لتحضير بطانة رحمك. يذيب المختص في الأجنة الثلج عن بيضك في حرارة الغرفة، ثم يلقحها بحقن النطاف ضمن الهيولى (انظري الفصل الثامن). يستعمل طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر طريقة حقن النطاف ضمن الهيولى؛ لأن الطبقة المخاطية للبيضة (الطبقة الشفافة) تصبح قاسية قليلاً عندما تتلج ثم تذوّب، مما يجعل اختراق نطفة زوجك للبيضة صعباً. تجد بعض النساء أن كربهن أقل عندما يستعملن البيضة المجمدة؛ لأنهن لا يكتن تحت وطأة الضغط لإنتاج بيوض طازجة.

يشبه تجميد بيضتك وقائياً الحصول على تأمين. إنه يعطيك مزيداً من المرونة في حال أخذت حياتك منحى قاسياً. الاحتمال الأغلب هو أنك لن تحتاجي إلى أخذ هذه البويض المجمدة، لكن وجودها قد يريح بالك. الصفات المثالية للسيدة التي تجمد بيوضها هي الآتية:

> عمرها تحت 35 (بعض المخابر تجمد حتى عمر 40).

> تشعر بأن الأسرة أمر مهم لها.

> مستعدة لبذل الوقت والمال في سبيل ذلك.

> صحتها جيدة.

> مستوى الهرمون المنبه للجريب لديها طبيعي من حيث العمر.

المعطيات حول تجميد البويض محدودة جداً؛ لأن التقنية لا تزال في بدايتها. لا يوجد بعد عدد كبير من الشركات التي تجمد البويض في الولايات المتحدة، حيث إن هذه السوق لا تزال جديدة (انظري المصادر). للقيام بكامل عملية تجميد البويض، بما في ذلك استرجاعها، يجب أن تتوقعي أن تنفقي بحدود 13,000 دولار، إضافة إلى 500 دولار في السنة للتخزين.

لكن تذكري أن تجميد البويض ليس ضماناً بأنك سوف تحصلين على طفل عندما تذيبيها. هذه التقنية لا تزال في طور النمو.

هل يوجد لدى النساء احتياطي بيوض مخبأ؟

اعتقد الباحثون على مدى نصف قرن أن النساء لا يملكن مخزوناً خفياً للبيوض. لكن المعلومات الحديثة تتحدى هذا الاعتقاد؛ إذ وجد العلماء خلايا جذعية في مبايض الفئران قد تولد بيوضاً جديدة بعد مرور مدة كهولة طويلة. إذا وجد الباحثون هذه الخلايا الجذعية عند النساء، فإن ذلك سيحدد كتب الطب، ملغياً فكرة أن النساء يلدن بجميع البيوض التي يملكنها (الفكرة التي لم يتحدّها أحد بعد).

يمكن أن يؤدي مثل هذا الإنجاز إلى ظهور علاجات لتأخير الإياس أو استعادة الخصوبة، إما لدى النساء المتقدمات في السن، أو النساء اللواتي أصبن بالعقم بسبب علاج السرطان. لكن إلى أن يستطيع الباحثون تقرير هل توجد مثل هذه الخلايا عند البشر؟ من الصعب معرفة هل هذا الاكتشاف مجرد حقيقة مثيرة للاهتمام، أم أن له صلة بموضوع عقم النساء؟

ما الأسئلة التي يجب أن تسألينها؟

لم يقل أحد: إن تغيير نمط حياتك سيكون سهلاً. يحتاج إصلاح شكل عقلك وجسمك منك أن تفحصي أولوياتك، وأن تقومي بالتعديلات اللازمة. يجب أن يكون الالتزام بالعيش نمط حياة خصب خطوتك الأولى. فكري في صحتك بوصفها وسيلة لغاية. إذا لم تكوني تهتمين بنفسك جسدياً وعاطفياً وروحياً فعلى الأغلب أنت لست في أفضل وضع للإنجاب. الآن وقد عرفت ذلك، ألا تريدين أن تفعلي كل ما في وسعك (ضمن المنطق) لزيادة فرصك؟

إذا كانت الإجابة نعم، فقمي بعملية جرد لصحتك الجسدية والعاطفية والروحية. وإذا كانت الإجابة لا لأي من الأسئلة الآتية، فعليك، على الأغلب، أن تبذلي جهداً لإصلاح ذلك:

- > هل عادات طعامك صحية؟
- > هل تمارسين الرياضة بانتظام؟
- > هل تستطيعين تحديد عوامل كربك؟
- > هل تمارسين أنشطة تقلل الكرب؟
- > هل جربت طرقاتاً متممة لتعزيز خصوبتك؟
- > هل توقفت عن العادات التي تقلل الخصوبة، مثل: التدخين أو الشرب أو استعمال أدوية الاستجمام؟
- > هل حياتك الدينية/الروحية متوازنة؟

ضمن قشرة بيضة

- > أي شيء تقومين به لتحسين صحتك سوف يحسن خصوبتك.
- > 12 في المئة من حالات العقم ناتجة عن الإفراط في نقص أو زيادة الوزن.
- > مارسي التمارين الرياضية، وتناولي وجبات متوازنة بكميات معتدلة. قسمي الوجبات بينك وبين الآخرين في المطاعم.
- > الكافيين والكحول والتبغ، كلها تنقص الخصوبة.
- > خفّضي معدلات الكرب عبر تقنيات الاسترخاء. يؤثر الكرب في الخصوبة.
- > أظهرت الدراسات أن بعض التقنيات المتممة فاعلة في تحسين الخصوبة.
- > إذا بدأت تشعرين بأعراض الاكتئاب، فتحدثي مباشرة إلى طبيبك عن الأمر.
- > مما نعرفه اليوم، لا تختزن النساء احتياطي بيوض مخبأً. لكن إذا أثبت العلم عكس ذلك، فإن التأثير في خصوبة النساء سيكون هائلاً.