



# هل تفكرون في الإنجاب؟

## الحفاظ بقدر الإمكان على صحتك

تحسن اللياقة البدنية من خصوبة الرجال والنساء ومن صحتهم بشكل عام كما تحسن من نوعية البويضات والحيوانات المنوية.

كما يزيد الوزن الصحي من فرصة الإنجاب عند كل من الرجال والنساء ويؤثر أيضاً على صحة الطفل طوال حياته. من شأن تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني أن يساعدك على بلوغ وزن صحي. وبالرغم من الأمر ليس سهلاً إلا أن فقدان ولو بضع كيلوجرامات يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.

من المهم أن يعد كل من الرجال والنساء أجسادهم قبل (الحمل) وذلك من خلال:

- تناول النساء للجرعة المناسبة من حمض الفوليك واليود والرجال لليود والزنك والسيلينيوم (لتحسين نوعية الحيوانات المنوية)
- عدم التدخين
- تجنب شرب الكحول أو تقليل كميتها
- تجنب المخدرات الترفيهية وتحديد إن كان لأي عقاقير أخرى مخاطر
- تقليل المشروبات الحاوية على الكافيين
- تجنب بعض المواد الكيميائية الموجودة في المنزل أو مكان العمل
- السيطرة على الحالات المرضية بمساعدة الطبيب.

## للمزيد من المعلومات:

سينصحكم طبيبك بطريقة خصوصية تتسم بالحساسية، ولن يخبر أحد عن مخاوفكم بشأن الخصوبة أو أي أمر آخر تحتاجون إلى مناقشته.

لمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي والنشاط البدني  
وتجهيز بدنكم للطفل يرجى الاطلاع على الموقع  
[www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au)

الخصوبة هي القدرة على إنجاب الأطفال، ويمكن لأمر كثيرة أن تؤثر على خصوبة كل من النساء والرجال. فيما يلي بعض الوسائل لتحسين فرصتك في حدوث الحمل وإنجاب طفل سليم.

## السن

السن هو العامل الأكثر أهمية عندما يتعلق الأمر بالخصوبة،  
**فالنساء الأقل سنًا من ٣٥ عامًا وللرجال الذين لم يبلغوا ٤٠ عامًا** فرصة أفضل من الأشخاص الأكبر سنًا في إنجاب الأطفال.

## توقيت الجماع

أفضل وقت للجماع الهادف لحصول الحمل هو يوم الإباضة (حين يتم إطلاق البويضة من مبيض المرأة) والأيام الخمسة السابقة له.

يعتمد هذا الموعد على طول فترة الدورة الشهرية التي تبدأ عند المرأة في اليوم الأول من دورتها وتنتهي في اليوم السابق على الدورة التالية. ويحدث الإباضة قبل بداية الدورة الشهرية بأربعة عشر يومًا.

يمكنك استخدام أداة حساب الإباضة من الموقع [www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au) لمساعدتك على تحديد متى تكوني في أوج خصوبتك، وبالتالي يصبح الحمل لديك مرجحاً.

قبل بضعة أيام من الإباضة، تصبح المادة المخاطية في المهبل شفافة وزلقة وتشبه بياض البيض، وهو أمر يساعد بعض النساء في تحديد أفضل وقت للخصوبة. كما يمكنك أيضاً استخدام طقم التنبؤ بالإباضة من السوبرماركت أو الصيدلية.

أما إذا كان ذلك صعباً بالنسبة لك فإن الجماع كل يومين أو ثلاثة تحسن من احتمال حدوث الحمل.