



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



العقم وتأخر الإنجاب

Infertility

يعد العقم تجربة عاطفية وصعبة، لكنك لست وحدك. يواجه العديد من الأزواج تحديات مشابهة، وقد يحدث فرق كبير في رحلة الخصوبة إذا تم طلب المساعدة مبكرًا. في هذا الكتيب ما تحتاج لمعرفته حول البدء في تقييم الخصوبة



من يجب أن يقوم بالتقييم؟

يمكن إجراء تقييم العقم من قبل أطباء التوليد وأمراض النساء العامين، أو يمكنك اختيار استشارة متخصص— وهو **أخصائي الغدد التناسلية الإنجابية**. هؤلاء الأطباء هم أطباء توليد وأمراض نساء أكملوا تدريبًا إضافيًا في مجال العقم والصحة الإنجابية. إذا تم تحديد مشاكل في السائل المنوي، قد يُوصى بإحالة إلى **طبيب المسالك البولية** المتخصص في العقم لدى



الرجال.

الزيارة الأولى: الحضور معًا من أجل الدعم



نوصي بحضورك أنت وشريك معًا في الاستشارة الأولى. العقم هو تجربة مشتركة، وفهم تحديات بعضكما البعض يمكن أن يقوي العلاقة بينكما. خلال الزيارة، سيتم مناقشه الآتي:

- **التاريخ الطبي والإنجابي:** قد تشمل الأسئلة الدورة الشهرية، الحمل السابق، العمليات الجراحية السابقة، والأمراض الطبية.
- **عوامل نمط الحياة والبيئة:** ستُسأل عن النظام الغذائي، التمارين الرياضية، والأدوية و التدخين.
- **العلاقة الزوجية:** استخدام المزلقات، وأي مشاكل مع الألم أو عدم الراحة أثناء العلاقة .

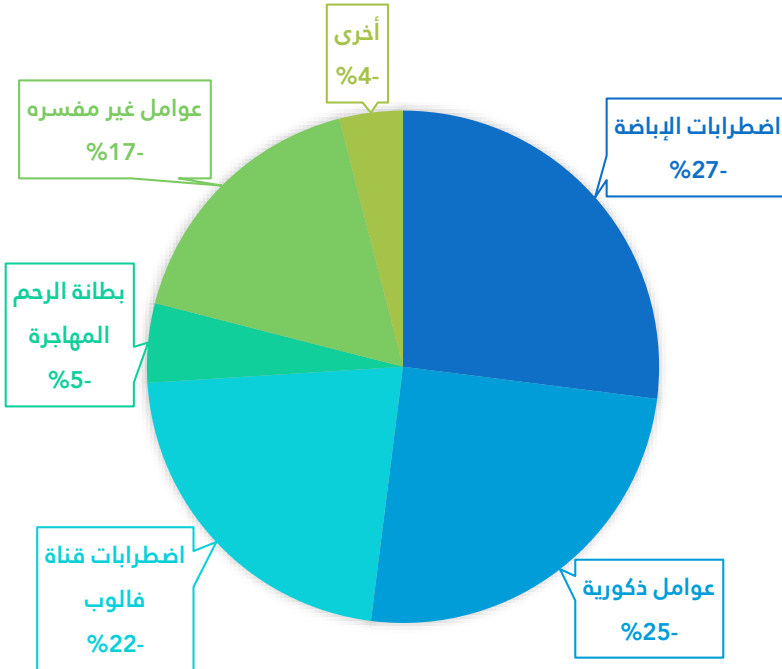
كن منفتحًا وصريحًا — فهم جميع العوامل التي قد تؤثر على الخصوبة أمر أساسي للتقييم الفعال.

متى يُوصى بإجراء اختبارات الخصوبة؟

يوصى عادةً بإجراء الاختبارات إذا كنتما تحاولان الإنجاب لمدة 12 شهرًا دون نجاح. ومع ذلك، يعتبر التقييم المبكر أمرًا مهمًا إذا:

- كنتما فوق سن الـ 35 , بعد 6 اشهر من المحاولة.
- يوجد تاريخ من الدورات الشهرية غير المنتظمة، أو الحالات الحوضية مثل بطانة الرحم المهاجرة، أو العقم لدى الذكور , أو متلازمه تكيس المبايض .
- تعرض أحد الشريكين لعلاجات السرطان أو مشاكل صحية أخرى قد تؤثر على الخصوبة

أسباب تأخر الانجاب



الاختبارات الشائعة للخصوبة

تم تصميم اختبارات الخصوبة لتقييم كلا الشريكين لتحديد العوامل المحتملة التي قد تؤثر على الإنجاب :



1. تحليل السائل المنوي: حتى إذا كان الرجل قد

أنجب أطفالاً سابقاً، يجب إجراء تحليل السائل المنوي لتقييم صحة الحيوانات المنوية، بما في ذلك العدد، الحركة، والشكل.



2. تقييم الرحم وقناتي فالوب :

- التصوير بالأشعة السينية (HSG) أو الأشعة المائية: فحص ما إذا كانت قناتي فالوب مفتوحتين وشكل الرحم.

- أشعة تليفزيونية عبر المهبل: هو فحص غير مؤلم لتقييم صحة الرحم والمبيضين، للكشف عن مشاكل مثل الأورام الليفية أو الأكياس في ثاني يوم من الدورة الشهرية.



○ المنظار الرحمي التشخيصي : هو إجراء

بسيط يتم عمله بالعيادات الخارجية
يسمح للطبيب برؤية داخل الرحم

لتشخيص الحالات مثل الأورام الليفية و اللحميات و
الحواجز الرحمية .

3. اختبار مخزون المبيض :يساعد هذا الاختبار في تحديد جودة

وكمية البويضات. تشمل الأساليب الشائعة فحص الدم
(AMH)، (FSH) وفحص الموجات فوق الصوتية (عدد
الجريبات).

4. اختبارات الدم :يمكن أن تؤثر مستويات الغدة الدرقية،

هرمون الحليب على الخصوبة

نهج شامل لصحتك الإيجابية

سيعمل الطبيب أيضًا معك لوضع خطة للحمل الصحي. يشمل ذلك:



- تناول طعام صحي، الحفاظ على وزن صحي، وتجنب المواد الضارة مثل التبغ وغيره.

- تناول الفيتامينات السابقة للحمل وضمان أن الأدوية آمنة للحمل.

طريقك للأمام

تذكر أن العقم هو رحلة، ولا يوجد حل واحد يناسب الجميع. من المهم أن تبقى على اطلاع، وتطلب الدعم، وتشارك شريكك في العملية. معًا، يمكنكم اتخاذ خطوات فعالة نحو أهدافكم الإيجابية. لا تترددوا في التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية للحصول على الإرشاد والدعم طوال الطريق.



أنت لست وحدك، هناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدتك في كل خطوة على الطريق.

أسئلة شائعة عن تحسين الخصوبة الطبيعية



• ما هي فرصتي في الحمل؟

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في خصوبتك، مثل العمر ومدة محاولتك للحمل.

○ **الـ 3 أشهر الأولى** من المحاولة هي الفترة التي

تكون فيها فرص الحمل الأعلى، مع نسبة نجاح

تتراوح بين 20% و 37%.

○ **فرصة النجاح التراكمية** تزداد بمرور الوقت — بعد

عام، ترتفع الفرصة إلى 80%، وبعد عامين تصل إلى

90% بالنسبة للنساء فوق سن الـ 35 والرجال فوق

سن الـ 50، قد تنخفض الخصوبة، ولكن العديد من

الأزواج في هذه الفئة العمرية ما زالوا ينجبون بنجاح مع الدعم المناسب.

- **كم مرة يجب على الزوجين ممارسة العلاقة الزوجية ؟**

لزيادة فرص الحمل، يفصل ممارسة العلاقة الزوجية كل 1 إلى 2 يوم خلال نافذة الخصوبة، وهي الـ 6 أيام قبل الإباضة.

- **ما هي أعلى فتره للخصوبة؟**

فقره الخصوبة هي الفترة التي تكون فيها فرص الحمل أعلى. بالنسبة للنساء اللواتي لديهن دورة شهرية مدتها 28 يومًا، تحدث الإباضة عادةً في اليوم 14، مما يعني أن نافذة الخصوبة هي الـ 6 أيام التي تسبق الإباضة.

- **علامات الإباضة؟**

يمكنك تتبع الإباضة من خلال علامات الإباضة او اختبارات الإباضة البولية , هرمون التبويض (LH) قبل الإباضة.

- هل تؤثر ممارسات العلاقة الزوجية على زيادة فرص

الحمل؟

لا توجد أدلة تدعم أن وضعيات العلاقة الزوجية أو الراحة بعد العلاقة الزوجية تزيد من فرص الحمل. بعض المواد المزلقة قد تؤثر على حركة الحيوانات المنوية، لذا يُنصح بتجنب تلك التي قد تؤدي حركة الحيوانات المنوية.

- هل يؤثر النظام الغذائي على الخصوبة؟

يساهم الوزن الصحي والنظام الغذائي في دعم الخصوبة. تجنب التدخين، الكحول الزائد، و المخدرات لأنها قد تقلل الخصوبة.

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم وحدة العقم والإنجاب

HEM1.25.000171