

# چرا تقویت رحم برای بارداری اهمیت دارد؟

16 اسفند 1403

دوران بارداری به عنوان یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی زنان و زوج‌های خواهان فرزند، مجموعه‌ای از تصمیم‌ها و اقدامات را در برمی‌گیرد که بخشی از آن مربوط به مراقبت‌های قبل از بارداری می‌شود. یکی از مهم‌ترین مقدمات لازم جهت فرزندآوری، تقویت رحم برای بارداری و رشد جنین است که در صورت رعایت آن می‌توان خطراتی نظیر سقط جنین یا تولد نوزاد نارس را کاهش داد. در این مطلب به راه‌های تقویت رحم و تخمدان‌ها برای حاملگی و ضرورت آن پرداخته می‌شود.

## چرا تقویت رحم برای بارداری اهمیت دارد؟

رحم از مهم‌ترین اندام‌های زنانه است که محل شکل‌گیری و رشد جنین تا زمان تولد به حساب می‌آید. سلامت این اندام در بارداری، خونریزی ماهانه (قاعدگی)، تغییرات هورمونی بدن زنان و... اهمیت بسیاری دارد.

پس از شکل‌گیری یک جنین در رحم مادر، این مکان به مدت ۹ ماه محل حفظ و رشد جنین می‌باشد و تمام مواد غذایی و هورمونی مورد نیاز جنین از طریق رحم به او می‌رسد. ضعف بودن رحم یا هرگونه نقص در آن ممکن است امکان نگهداری کامل جنین به مدت ۹ ماه را از بدن سلب کند و خطراتی نظیر زایمان زودرس یا سقط جنین را به دنبال آورد.

لذا تقویت رحم و تخمدان با در پیش گرفتن یک رژیم غذایی سالم و مقوی موجب افزایش قدرت و کیفیت تخمک‌های زن می‌شود که در صورت لقاح با اسپرم‌های قوی و باکیفیت و رشد در یک رحم سالم، خطرات احتمالی بارداری تا حد زیادی می‌کاهد. در کنار انتخاب رژیم غذایی اصولی، مشورت با پزشک و انجام درمان‌های احتمالی، ضروری است.

## نقش رحم در بارداری زنان

با انجام رابطه جنسی و ورود اسپرم به رحم، در صورتی که تخمک‌گذاری نیز رخ دهد و تخمکی به سوی لوله‌های رحمی حرکت کند، لقاح اتفاق می‌افتد. تخمک بارور شده که در نخستین روزهای پس از لقاح به دیواره رحم می‌چسبد و اصطلاحاً لانه‌گزینی می‌کند، در داخل رحم به رشد خود ادامه می‌دهد.

رحم نخستین خانه جنین و محل حمایت و حفاظت از رشد و تکامل آن تا زمان زایمان است که به دلیل انعطاف‌پذیری بالا، همراه با رشد جنین بزرگ می‌شود و فضای لازم را در اختیار آن قرار می‌دهد. گاهی به دلیل وجود پولیپ یا فیبروم رحمی و کیست‌های تخمدان، این قابلیت‌ها از رحم سلب می‌شود و امکان رشد جنین را در طول بارداری فراهم نمی‌کند.

**مشاوره تلفنی**

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

**حال خوب**

شماره: ۵۹۱۰۴۷۵۸ | سال تأسیس: ۱۴۰۲

**دکتر رویا درویش پیشه**

**۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸**

**ازدواج و زوج درمانی**

در چنین شرایطی باید ضمن درمان به موقع مشکلات مذکور، نسبت به تقویت رحم برای بارداری اقدام کرد و از توصیه‌ها و مراقبت‌های پزشکی کمک گرفت. البته باید دانست که تقویت رحم به همه زنان در آستانه بارداری توصیه می‌شود.

## عوامل مؤثر در تقویت رحم و تخمدان

اگرچه داشتن پرئود منظم و بدون درد جزو علائم سلامت تخمک‌های موجود در تخمدان‌ها به شمار می‌رود؛ اما این عامل به تنهایی نشان‌دهنده آمادگی فرد برای بارداری نیست. در پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان از سلامت کامل رحم و تخمدان‌ها برای بارداری مطلع شد، باید گفت عوامل مختلفی در تقویت ارگان‌های تولید مثل نقش دارند و سلامت همه آن‌ها در مجموع، موجب یک بارداری موفق می‌شود.

از جمله علل و عوامل مؤثر در تقویت رحم و تخمدان‌ها باید به شرایط محیطی، تغییرات هورمونی، نظم چرخه پرئودی، سلامت روحی و دوری از استرس، رژیم غذایی استاندارد و داشتن گردش خون مناسب اشاره کرد.