

فصل 1

أريد أن أحمل

زيادة معدل الخصوبة

مذكرات حامل: "هل أرغب بإنجاب طفل؟ نعم ولكن لا أعلم ما إذا كان جسدي مستعداً للحمل. وتراودني الكثير من الأفكار والتساؤلات. هل يا ترى أتمتع بالخصوبة الكافية؟ كيف سيتعامل جسدي مع الحمل؟ هل سأكون أماً صالحة؟"

هذه التساؤلات والأفكار التي قد تراودك عندما تفكرين بإنجاب طفل جديد هي تساؤلات طبيعية جداً. فقد راودتني أيضاً مثل هذه التساؤلات مع كل حمل. وقد تراودك المخاوف أيضاً بأن إنجاب طفل سيكون أمر متعب. نعم هو متعب بعض الأحيان ولكنه أيضاً ممتع. ممتع هو إحساسك بمشاعر الأمومة المبكرة مع أول نبضة يرسلها جنينك. ممتع أن تلاحظي تلك التغييرات في جسدي يوماً بعد يوم تنبؤك بالاستعداد لاستقبال الطفل الجديد. في هذه الفترة من الطبيعي أيضاً أن تفاجئك بعض الأمور الغير متوقعة والتي قد تحدث خلال فترة الحمل.

فالسؤال الأصح هنا، هل أنا مستعدة جسدياً وعاطفياً للحمل؟ والإجابة هي أنه ان لم يكن هناك مشكلة محددة جسدياً فلا يوجد سبب لعدم الحمل. ولكن المانع بعض الأحيان يكون نفسي أو عاطفي، فابحثي في الجانبين.

هل أتمتع بالخصوبة الكافية؟

أفضل سنوات الخصوبة في حياة المرأة تكون عادةً في النصف الأول من العشرينيات من عمرها، وتتحدر الخصوبة بعدها تدريجياً إلى أن تنقطع في الخمسينات من العمر. ويقال إن المرأة بعد عمر الـ 35 تهبط احتمالات حملها إلى نسبة 30%.

بينما قد تكون هذه المعلومات صحيحة، فأنا أؤمن بأن الخصوبة تتعلق بشكل كبير بالصحة الجسدية والعقلية. فلديك حتماً قدرة التحكم بنسبة معينة حيث أن تحسين الغذاء وتقليل التوتر يزيد نسبة الخصوبة في أي عمر؛ والعكس صحيح.

كيف سيتعامل جسدي مع الحمل؟

لا أحد يعرف كيف سيتعامل جسدي مع الحمل. وحتى إذا عرفتني كيف يتعامل جسدي مع الحمل الأول، قد لا تكون التجربة الثانية في الحمل مشابهة.

أحلى ما في الحمل أنه ليس من الضروري أن نعرف بالضبط كيف سيتعامل الجسد معه. فإله هو القائد في هذه الحالة، ومعجزة الخلق هي أن الجسد يعرف كل ما يجب أن يفعله لكي ينمو الجنين. في رأيي، أفضل

طريقة للتعامل مع الحمل هي فقط مراقبة المعجزة. التغييرات تحدث على مستوى ليس لدينا قدرة التحكم به وأجد أن الأم التي تزداد رغبتها في التحكم في حملها ومجراه هي التي تواجه صعوبات أكثر.

لا أحمل الغريزة الطبيعية للأمومة. لماذا لا أشعر بدافع قوي لأن أصبح أمًا؟

غريزة الأمومة لا تأتي بالضرورة قبل الولادة. في بعض الأمهات تأتي الغريزة مع ولادة الجنين أو بعد فترة بسيطة من الولادة. فلا تحكمي على غريزتك للأمومة أثناء فترة الحمل، لأن تعاملتك مع أطفال الآخرين لا يحدد غريزة الأمومة لديك. إضافة إلى ذلك، غريزة الأمومة ليست هي فقط ما يحدد تأديتك لواجب الأمومة. فقد لا تكون لديك الغريزة القوية للأمومة ولكن تكونين أمًا صالحة وجيدة بغض النظر من ذلك.

أيضا، قد يكون تعريفك لغريزة الأمومة خاطيء لأنك تظنيها تتمحور فقط حول الانجراف لأطفال الآخرين؛ ولكن هرمونات الولادة لها دور كبير في تقوية الغريزة الفطرية عند الأم.

مع ذلك، هناك أيضا اختلاف في مستوى غريزة الأمومة من شخص لآخر. فقد تكون رغبتك في الإنجاب قليلة أو معدومة، وهذا أيضا وارد ومقبول.

أشعر بالخوف تجاه الحمل والولادة، هل هذا سيؤثر على خصوبتي؟

في بعض الأحيان، الخوف الشديد من الحمل والولادة قد يعيق أو يؤخر الحمل من ناحية نفسية. فعندما تشعرين بالتوتر تتحول طاقتك كلها لمحاربة ذلك التوتر أو للهروب منه، ولن يكون جسدك عندها قادرا على التركيز على متطلبات الحمل والإنجاب. ولكن هذا لا يحدث دائما. فلا يكون العائق موجود في كل النساء الخائفات من الحمل والولادة. ولكن بلا شك فإن الخوف يؤثر على توازن الهرمونات النسائية، وقد يؤثر على الدورة الشهرية والتبويض وبالتالي قد يؤثر على حدوث الحمل.

مهم جداً أن يتم التطرق لهذا الخوف عن طريق الحديث مع أمهات بتجارب إيجابية في الحمل والولادة، عن طريق التأمل والوصول للسكينة النفسية، أو عن طريق إيجاد مصدر هذا الخوف (هل بدأ بقصة سمعتها أو تجربة مررت بها؟) – المزيد عن هذا في فصل المخاض والولادة.

هل هذا هو التوقيت المناسب للحمل؟

هناك بعض السيدات اللواتي تؤجلن الحمل لأنهن غير متأكدات من التوقيت المناسب لذلك. صحيح أن قرار إنجاب طفل ليس يسيرا ولكن وبشكل عام لن يكون هناك أبداً توقيت مثالي للقيام بذلك. أفضل طريقة هي أن نثق بأن الله سيؤخر الحمل ان كان الوقت غير مناسب.

في نفس الوقت هناك من السيدات من تخطط للإنجاب قبل ستة أشهر وربما سنة من الوقت الذي ترغب فيه بالحمل. فتسأل ما الذي عليها القيام به حتى تزيد من فرصها في الحمل وماهي النصائح التي عليها اتباعها حتى تتمتع هي وطفلها بصحة جيدة أثناء فترة الحمل. يعجبني هذا النوع من السيدات لأنها تشعر بمسئولية تجاه إتاحة فرص أكثر لحمل صحي.

هل سأكون أمًا صالحة؟

لا أحد يعرف الإجابة على هذا السؤال ولكنه سؤال يراود الكثير من الأمهات. وبما أنك تقرئين هذا الكتاب فهذا مؤشر يدل على أنك من الأمهات الواعيات المثقفات. وهذا أفضل ما يمكن أن يحصل عليه طفلك. اطلبي العلم والتثقيف دائماً في كل الأمور الصحية، والباقي سيأتي مع الخبرة.

أيهما أهم: صحتي قبل الحمل أم صحتي أثناء الحمل؟

صحتك خلال فترة الحمل تعتبر من أهم عوامل صحة الطفل، ولكن صحتك قبل الحمل هي بنفس القدر من الأهمية. فتكوين البويضة يحدث قبل حملك وهي تحمل الشفرة الجينية لصحة الطفل. ونفس الأمر ينطبق على زوجك؛ فصحته قبل حدوث الحمل مهمة جداً. لذا، إذا كنت تفكرين بإنجاب طفل، عليك الاهتمام بتحسين نظامك الغذائي ونمط حياتك على الأقل قبل ستة أشهر من بدء الحمل.

أما إذا كنت لا ترغبين أو لا تستطيعين الانتظار وتودين الحمل مباشرة فأنصحك باتباع الإرشادات التي سأقدمها لك في هذا الكتاب وهي أمور جربتها بنفسي وساعدتني كثيراً أثناء حملي. وستساعدك هذه الإرشادات على زيادة معدل الخصوبة لديك وبإذن الله تهين لك حملاً صحياً خالياً من المتاعب.

ما هو أفضل وقت للعلاقة الحميمة لكي يحدث الحمل؟

إذا كنت تشعرين أن جسدك أصبح مهياً للحمل (قدر المستطاع) حينها يمكنك القيام بمحاولة الحمل. وحتى تزيدي من فرصك في الحمل، فمن الأفضل ممارسة العلاقة الحميمة خمسة أيام قبل وبعد الفترة التقديرية لحدوث التبويض. ويحدث التبويض لدى النساء في المتوسط في اليوم الرابع عشر من الدورة الشهرية.

هناك عدة طرق لمعرفة وقت التبويض النسائي. عن طريق مراقبة الإفرازات المهبلية. فالنوع المخاطي الشفاف يدل على قرب التبويض. أما الإفرازات البيضاء قد تدل على نزول البويضة (مما يعني أن فترة التبويض انتهت).

بإمكانك أيضاً التعرف على فترة التبويض عن طريق حرارة الجسم، حيث توجد برامج وتطبيقات بإمكانك قياس حرارة الجسم اليومية الصباحية وإدخالها في التطبيق لمعرفة أيام التبويض. تستخدم هذه الطرق نفسها أيضاً في تحديد أيام التبويض لتفاديها وتفادي الحمل ولكنها لا تكون دائماً دقيقة بما فيه الكفاية كمانع للحمل.

بإمكانك أيضاً الرجوع لبعض المواقع على الانترنت أو بعض التطبيقات التي فيها الكثير من المعلومات للمساعدة. أما إذا كنت تواجهين صعوبة في الحصول على المعلومات من الانترنت فبإمكانك شراء بعض الأدوات التي تباع في الصيدليات لتساعدك في تحديد أيام التبويض.

وتذكري أن اختيارك للتوقيت الصحيح سيزيد من فرص حدوث الحمل وذلك لأن بويضة المرأة تبقى لمدة 24 ساعة فقط. في حين تبقى الحيوانات المنوية لدى الرجل على قيد الحياة لمدة تصل إلى ثلاثة أيام، وبعضها إلى خمسة أيام. ولا تنسي القيام بتدوين تاريخ أول يوم في دورتك الشهرية كل شهر، لأنك إذا حملت سيتم تحديد موعد الولادة باستخدام ذلك التاريخ.

كم محاولة سوف أحتاج لكي أحمل؟

هذا السؤال تصعب الإجابة عليه. فهناك الكثير من السيدات اللواتي حملن من المحاولة الأولى، بينما احتجن أخريات إلى بضعة أشهر حتى يتحقق حلمهن. وبشكل عام فإن الوقت الذي تحتاجينه للحمل يتأثر بصحتك وصحة زوجك وطبيعة جسدك وقدرتك على التبويض؛ إضافة إلى عوامل أخرى كثيرة مثل العمر والحالة النفسية وانتظام الهرمونات ومستوى الدهون و... أفضل طريقة هي ترك التوقيت إلى الله لكي لا يسبب لك الأمر توتر أو قلق. فلا داعي للعجلة.

هل ممكن أن أحدد جنس الجنين؟

توجد عدة نظريات عن تحديد جنس الجنين، ولكني لا أعرف مدى صحتها أو دقتها. بعضها تقول إن تحديد جنس الجنين يعتمد على درجة حمضية غذاء الأم والأب قبل الحمل، أو درجة حمضية المهبل وعنق الرحم أثناء حدوث الجماع لكي يتم تحديد نوعية الحيوانات المنوية التي ستحدث التلقيح.

ولكن في رأيي، تحديد جنس الجنين يتعارض مع مبدأ التوكل على الله حيث إنني أؤمن بأن كل طفل يأتي في الوقت المناسب بالجنس المناسب له ولمن حوله.

فما هو الهدف من الإنجاب؟ الهدف من الإنجاب ليس فقط لتكملة عدد الأطفال لديك أو لأن تضيفي "أخت" لبناتك أو "أخ" لابنك. الهدف أسمى من ذلك بكثير، وهو أن تكوني أداة لله لكي تأتي روح عن طريقك وتكمل رسالتها في الحياة. وأن يختارك الله لكي تكوني حامل وحامي لهذه الروح لكي يتسنى لها تأدية رسالتها التي كتبها لها الله.

كم تحتاج البويضة للتكوين؟

تكوين البويضة في جسم المرأة يحتاج شهراً كاملاً – من دورة شهرية لأخرى. لذا فإن كل ما تقومين به خلال هذا الشهر سيؤثر على فرص الحمل لديك كما سيؤثر على صحة جنينك.

هل يؤثر أكلي على جودة البويضة؟

نعم. خياراتك في الأكل سيكون لها أثر كبير على جودة البويضة وقدرتك على الحمل. أهم الطرق هي المحافظة على وزن معتدل حيث أن الزيادة المفرطة في الوزن أو النحافة الشديدة ممكن أن تؤثر على توازن الهرمونات في الجسم ومن ثم تؤثر على معدل الخصوبة.

بالإضافة إلى ذلك، بعض أنواع الأكل تخل بتوازن الهرمونات وتؤثر على موعد التبويض وجودة البويضة؛ مثل الألبان الحيوانية والسكر المكرر (المزيد عن هذا لاحقاً).

هل يؤثر أكل زوجي على جودة الحمل؟

عند الرجل تأخذ الحيوانات المنوية حوالي أربعة أشهر لكي تتكون وتكون قادرة على التلقيح. لذا فالأمر بالنسبة للرجل لا يتعلق فقط بما يقوم به بشكل يومي، بل بكل ما يمارسه خلال الأشهر الأربعة السابقة للحمل. وبالطبع كل ما يحدث خلال السنوات السابقة لذلك أيضاً.

لذلك يجب ان ينتبه الرجل لما يأكله لكي يضمن الجودة العالية للحيوانات المنوية لديه. كمثال، الزيادة المفرطة في وزن الرجل قد يخل بتوازن هرمون التستوسترون الرئيسي وعدد من الهرمونات الأخرى. وعادةً ما يكون ضعف الحيوانات المنوية مرتبطاً بزيادة الوزن.

يجب أن يحرص الرجل – قبل حدوث الحمل – على تناول الكثير من الخضروات والفواكه السلطات والبروتين النباتي الخ. وأن يتجنب السكريات والمشروبات الغازية والأكلات الحيوانية المهرمنة والأكلات الدسمة، لكي يضمن حيوانات منوية قوية صالحة للتخصيب.

هل لصحتي في سنوات المراهقة علاقة بقدرتي على الحمل اليوم؟

محافظةك على صحتك بشكل عام مهمة للغاية ليس فقط عندما ترغبين بإنجاب طفل. للأسف أن الكثير من السيدات وخاصة عندما يكن في مرحلة المراهقة يساهمن في تدمير أجسادهن بدون وعي وذلك من خلال الإكثار من تناول المشروبات الغازية والكافيين وتدخين السجائر وما شابه. ولا يعلمن أن ذلك قد يؤثر لاحقاً على القدرة على الإنجاب. والأمر نفسه ينطبق على الرجال بطبيعة الحال.

هل أستطيع التحكم في شكل طفلي عن طريق الغذاء؟

لا. شكل الطفل وملامحه وهيئته العامة تحددها الجينات. ولكن مستوى الصحة لديك ولدى زوجك قبل الحمل قد يساعد الطفل على الحصول على بشرة أصفى وشعر أغلظ وعضلات أقوى، وما شابه.

هل يؤثر وزني على الخصوبة؟

نعم، في بعض الأحيان زيادة الوزن أو نقصه يؤثر على مستوى الهرمونات والخصوبة. فإذا كنت تعانين من البدانة المفرطة أو النحافة المفرطة، الآن هو الوقت المناسب لمعالجة الأمر. ولكن انتبهي إلى أنك إذا كنت ترغبين في حدوث الحمل خلال الشهر المقبل فعليك ألا تتبعي نظاماً غذائياً صارماً بهدف إنقاص الوزن. أما إذا كنت تعانين من بدانة مفرطة أو نقص حاد في الوزن فربما يكون من الأفضل تأجيل الحمل حتى يكون جسدك أقرب إلى الوزن المثالي. وتذكرني أن اتباع النهج الصحي في الأكل سواء كان بهدف إنقاص الوزن أو زيادة الوزن هو دائماً أكثر فعالية من الحلول السريعة الوقتية.

هل يؤثر مستوى السموم على الخصوبة وقدرتي على الحمل؟

من الأفضل أن تتخلصي قدر الإمكان من السموم بأشكالها (لمزيد من التفاصيل، إقرأي فصل السموم). فبعض السموم مثل المبيدات الحشرية بإمكانها أن تتخلل إلى المشيمة وتؤثر على جنينك. وقد تقلل أيضاً من فرصك في الحمل مستقبلاً. لذا، إذا كنت تملكين وقتاً كافياً (سنة أشهر قبل حدوث الحمل) فقد يكون من المفيد جداً أن تبادري بالتخلص من السموم في جسدك عن طريق برنامج ديتوكس. إرجعي في ذلك إلى مختص في هذا المجال ولا تحاولي القيام بذلك لوحدة. المزيد عن هذا الموضوع في كتابي بعنوان "الديتوكس".

هل ممكن أن أحمل مباشرة بعد التوقف عن حبوب منع الحمل؟

إذا كنت تتناولين حبوب منع الحمل، فالأفضل التوقف عنها في أسرع وقت ممكن. وعندها يفضل الانتظار على الأقل مدة ثلاثة أشهر قبل البدء في محاولة الحمل. فترة الانتظار هذه ستتيح لجسدك فرصة التخلص من الهرمونات المتراكمة نتيجة تناول حبوب منع الحمل. وبالطبع عليك اتباع وسائل أخرى (طبيعية) لمنع الحمل خلال هذه الفترة التي سيحتاجها جسدك للتخلص من السموم والهرمونات.

في الوقت الحالي، الطرق الطبيعية لمنع الحمل محدودة جداً. منها تحديد وقت التبويض عن طريق التطبيقات، أو قياس حرارة الجسم، أو استخدام العازل الذكري، أو طريقة الانسحاب. ابحثي أكثر فيما يناسبك وناقشيه مع زوجك.

كم من الوقت يجب أن أترك قبل أن أشرع بالحمل مرة أخرى؟

من الأفضل دائماً ترك فترة مناسبة بين كل طفل وآخر. أعط نفسك فترة سنة ونصف أو سنتين من الراحة على الأقل قبل أن تحملي ثانية. هذه الفترة ضرورية لإعطاء جسدك الوقت الكافي للتعافي من الحمل والولادة الأولى. كما أنها تعتبر فترة مهمة لجسدك كي يعيد إنتاج العناصر الغذائية التي سيحتاجها للحمل الجديد.

هل للفيتامينات والمعادن تأثير على الخصوبة؟

تعتبر العناصر الغذائية عاملاً مهماً جداً في توفير البيئة المناسبة للحمل والإنجاب، فتأكدي من أنك تحصلين على مستويات كافية من كافة العناصر الغذائية الضرورية. فمثلاً حتى تتأكدي أنك تحصلين على ما تحتاجينه من الزنك عليك الإكثار من تناول الشعير والشوفان والمكسرات والبذور النيئة والأسماك البحرية (إن كانت الأسماك غير ملوثة). وتناولي الحبوب الكاملة والخضار فهي تمدك بفيتامينات "ب". وستحتاجين أيضاً لزيادة رصيدك من الدهون الأساسية وخاصة أوميغا 3 والتي تكثر في المكسرات والبذور النيئة. إضافة لتناول فيتامين سي الذي سيساعد على رفع معدل الخصوبة لديك (لمزيد من التفاصيل، انظري فصل التغذية).

احرصي على تناول نوعية جيدة من الفيتامينات المتعددة والمكملات الغذائية الخاصة بمرحلة ما قبل الولادة. بإمكانك أيضاً تناول خلطة زيوت الأوميغا كأحد المكملات الغذائية. (انظري فصل المكملات)

ما هي الأشياء التي يمكن أن تؤخر الحمل عندي؟

العادات الضارة، مثل شرب الكحول والكافيين وتدخين السجائر. لا شك أن هذه المواد تؤثر سلباً على معدل الخصوبة كما أنها ستؤثر على الجنين في حال الحمل. وقد أظهرت الأبحاث أن تناول كوب واحد من القهوة يومياً من الممكن أن يؤدي إلى تقليل معدل الخصوبة لدى المرأة إلى النصف.

دورتي غير منتظمة. هل يؤثر هذا على فرص حدوث الحمل؟

قبل حدوث الحمل، تأكدي من توازن مستوى الهرمونات لديك. فالجسم الذي يعاني من خلل في الهرمونات قد لا يكون مهياً للحمل، وقد يسبب متاعب للمرأة خلال فترة الحمل.

العامل الأكبر المسبب لاختلال التوازن الهرموني هو السكر.

الأفضل الاستغناء تماماً عن السكر المكرر (السكر المضاف/المصنع) في نظامك الغذائي (انظري فصل المناعة). ومن ناحية أخرى من المهم جداً تحقيق أقصى قدر من توازن السكر في الدم حيث أن ذلك يؤثر مباشرة على الدورة الشهرية وعلى جودة البويضة المنتجة.

من المؤثرات الأخرى على الهرمونات الحليب ومنتجات الألبان، والجلوتين. المزيد عن هذا الموضوع في فصل الحليب.

هل يُفضل تأجيل الحمل إذا كان نظامي الغذائي غير صحي؟

إذا كان لديك شعور أن هناك خلل في نظامك الغذائي وفي صحتك بشكل عام فهذا يعني أن جسدك غير مهياً للحمل في الوقت الراهن، لذا من الأفضل تأخير الحمل لبضعة أشهر حتى تتحسن صحتك. فلا تكفي رغبتك وحماسك للإنجاب؛ في النهاية، الهدف هو إعطاء طفلك أفضل فرص للحياة. فصحّة هذا الطفل تبدأ بوقت مبكر قبل حدوث الحمل، وكل ما تبذلينه من جهد لتحسين صحتك سينعكس بشكل إيجابي على صحة طفلك.

ماذا عن خصوبة زوجي؟

إن عبء إنجاب طفل صالح وسليم يقع على عاتق الأم والأب على حد سواء. فالطفل القادم سيعمل ما نسبته 50% من أبيه. لذا فإن صحة زوجك قبل الحمل تعتبر أمراً حيوياً لصحة الطفل وأيضاً لتحسين فرص حدوث الحمل. وللأسف، لا نزال حتى الآن نرى العديد من المجتمعات تلقي باللوم بشكل كامل على المرأة في حال تأخر الحمل، في حين ثبت أن 60% من حالات العقم يعود سببها للرجل.

لذا فإن كل الإرشادات والنصائح في هذا الفصل وفي الكتاب ككل تنطبق على الرجل أيضاً. ولو أن الآباء يقومون بدور فعال في المحافظة على صحتهم قبل الحمل لتمتع الجيل القادم بصحة أفضل.

ومع هذا فلا يزال هناك الكثير من الرجال الذين يتوقعون لتقديم يد العون لزوجاتهم ولكن تنقصهم المعرفة. هنا يأتي دورك كأم في تعريف زوجك بدوره في حياة الطفل، عندها قد يكون سعيداً بالمشاركة. فعليك أن تشجعيه على البدء بالاهتمام بصحته بشكل أفضل على الأقل قبل أربعة أشهر (أو أكثر) من الحمل المخطط له.

كيف أحفز زوجي على قراءة هذا الكتاب؟

لا أعتبر هذا الكتاب للنساء فقط. إنما للرجل والمرأة على حد سواء، حيث أن دور الزوج كبير في مساعدة المرأة الحامل وأيضاً في مشاركتها التغيرات الجسدية والمشاعر الحميمة.

ولكن لكي يسهل على زوجك قراءة هذا الكتاب، حددي له الفقرات التي تودين منه قراءتها والتي تشعرين أنها ستساعده في فهم مراحل الحمل ومتاعبه لكي يكون عون وشريك لك في هذه الرحلة، دون أن يضطر لقراءة تفاصيل كتاب أكثره موجه للمرأة الحامل نفسها.

جربت كل الطرق ولم أنجح. لماذا لا يحدث حمل؟

في حال كانت محاولتك للحمل غير إيجابية، فربما تحتاجين فقط لوقت أطول. تذكرى أن المرحلة العمرية تلعب دور أساسي في تحديد سرعة استجابة جسدك للحمل، حيث يقال إن المرأة في سن الخامسة والثلاثون تحتاج في المتوسط إلى ضعف المدة التي تحتاجها المرأة في سن الخامسة والعشرون حتى تحمل. أما بالنسبة للرجل فإن قوة الحيوانات المنوية تضعف بعد سن الرابعة والعشرون.

هناك أمور أخرى من الممكن أن تتسبب في تأخير الحمل لديك مثل: تكيس المبايض، الأورام الليفية، التهاب بطانة الرحم أو وجود التهابات معينة. لذا الأفضل مراجعة الطبيب المختص في حال شعرت بالقلق من تأخر الحمل. كما قد تفيدك زيارة أخصائية تغذية بهدف وضع خطة صحية متكاملة لتعزيز فرصك ومساعدتك أثناء الحمل.

متى ما تحقق الحمل، إرجعي لما تبقى من هذا الكتاب للاسترشاد به.