

هل ترغبين بالحمل بتوأم.. إليك هذه الطرق الطبيعية الفعالة!

<"xml encoding="UTF-8?">



تعد نسبة حمل المرأة بتوأم ضعيفة جداً في الحالات الطبيعية، ولكنها تزيد عادةً مع تناول أدوية الخصوبة، أو الخضوع للقاح الصناعي.

ولكن إذا كنت ترغبين بالحمل بتوأم دون اللجوء إلى هذه الطرق والوسائل، يمكنك اتباع بعض الطرق الطبيعية التي من شأنها أن تزيد فرصة حملك بتوأم والتي سنعرفك عليها اليوم من خلال هذا الموضوع:

أولاً هناك مجموعة من العوامل المتعلقة بك والتي يمكنها أن تزيد من فرصة حملك بتوأم وهي كالتالي:

العوامل الوراثية أي أنك إذا كنتِ مولودة من أم توأمًا و في أسرة مليئة بالتوائم، فستكون فرصك بالحمل بتوأم كبيرة جداً، لاحتمال توارثك جين التبويض الزائد أو Hyperovulation.

إذا كنتِ في الأربعين من العمر، فسوف تزيد لديكِ فرص الحمل بتوأم بنسبة ٧% وسترتفع إلى نسبة ١٧% إذا كنت في الخامسة والأربعين.

إن كنتِ قد أنجبتِ توأمًا من قبل، فإنّ فرصك بإنجاب توأم أكبر.

إن كنتِ امرأة طويلة القامة نسبياً، فقد يُعطيكِ طولك فرصة إنجاب التوائم.

وإذا كنتِ أمّاً مرصّعة، فستزيد فرصك بإنجاب توأم بنسبة ٩%.

ويمكنك اتباع نظام غذائي معين ليكسبك المزيد من الكيلوغرامات فبذلك سترتفع حظوظك بإنجاب توأم.

أدخلي إلى نظامك الغذائي الكثير من منتجات الألبان والأجبان وذلك لأنها تزيد من فرصة حملك بتوأم والسبب أن هرمونات النمو rBGH التي تُعطى للأبقار في المراعي أو لعامل النمو المشابه للأنسولين الذي تنتجه أكباد الأبقار طبيعياً.

تناولي البطاطا الحلوة فهي تزيد أيضاً فرص الحمل بتوأم ٤ أضعاف. بسبب العناصر الغذائية الموجودة في هذه

الثمرة والتي تحفّز المبيضين على إنتاج أكثر من بويضة في الوقت نفسه.

يمكنك أيضاً أن تحاولي أن تحملي في الشهرين اللذين يليان توقفك عن تناول حبوب منع الحمل، إذ أن جسمك في هذه الفترة سيكون في حالة تقلّب شديدة محاولاً إعادة التوازن إلى هرموناته، الأمر الذي يمكن أن تنتج عنه بويضتان.

تناولي المكملات الغذائية وخاصةً حامض الفوليك الذي يمكن أن يرفع حظوظك بإنجاب توأم إلى ٤٠%.

احرصي على أن يتناول زوجك المحار فهو غني بالزنك الذي يعزّز إنتاج الحيوانات المنوية ويزيد قدرتها على تخصيب أكثر من بويضة واحدة.