



مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



معاونت بهداشت

توصیه های طب ایرانی در باروری سالم و پیشگیری از ناباروری

گروه هدف:

- ارائه دهندگان خدمت: مراقب سلامت/ بهورز

کاربرد محتوا:

- این محتوا برای ارائه دهندگان خدمت سطح اول جهت آموزش و آگاه سازی زنان سنین باروری (۱۰-۵۴ سال) و مردان می باشد.

اهداف:

- آشنایی با اصول ضروری برای حفظ سلامت باروری
- آشنایی با آموزه های طب ایرانی برای پیشگیری از ناباروری
- آشنایی با توصیه های طب ایرانی در تقویت ارگان های مهم باروری

این متن صرفاً جنبه افزایش آگاهی و آموزشی داشته و ارزیابی و مراقبت‌ها بایستی بر اساس دستورالعمل ماده ۴۲ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و بسته های خدمتی اداره جوانی جمعیت صورت پذیرد.

آموزه‌های طب ایرانی برای پیشگیری از ناباروری

یک زوج اگر روش درستی برای روابط زناشویی بکار برند؛ به طور طبیعی قبل از یک سال می‌توانند به آرزوی خود برای داشتن فرزند برسند. ناباروری در اصطلاح به اختلالی گفته می‌شود که در آن با وجود بیش از یک سال رابطه منظم زناشویی؛ فرزندآوری دچار مشکل شده است. این زوج‌ها جزو همان ده - پانزده درصدی هستند که به آنها زوج نابارور گفته می‌شود. در سنین بالای ۳۵ سال برای اینکه زمان از دست نرود؛ در تعریف ناباروری مدت ۶ ماه فاصله از اقدام پی در پی برای فرزند آوری و نرسیدن به مقصود؛ ناباروری در نظر گرفته می‌شود. اگرچه امروزه راه‌های تازه‌ای با استفاده از تکنولوژی‌های جدید برای بارور کردن زوج‌ها استفاده می‌شود؛ اما متأسفانه هنوز هم بعضی از همسران هستند که با وجود تحمل هزینه‌های بسیار نتوانسته‌اند طعم شیرین پدر و مادر شدن را بچشند. شیوع ناباروری در دنیا ۱۰ الی ۱۵ درصد و در ایران در بین زوجین ۲۵ تا ۴۵ سال ۱۱ درصد است. در مسیر پیشگیری و درمان ناباروری، آموزه‌های سبک زندگی طب سنتی ایرانی با بهبود وضع سلامت زوجین قبل از اقدام به بارداری، می‌تواند در کنار طب رایج، ضریب اطمینان بالاتری را برای حصول یک لقاح موفق و سالم و همچنین بارداری و زایمان خوشایند فراهم کند. پژوهشی نشان داده رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور می‌تواند میزان باروری و موفقیت روش لقاح آزمایشگاهی را تا ۴ برابر بیشتر کند. و جالب‌تر این است که تعدادی از مادران با استفاده از این خوراکیها اصلاً نیازی به انجام لقاح آزمایشگاهی پیدا نکردند و به طور طبیعی باردار شدند.

علل ناباروری

ناباروری هم مانند خیلی از بیماری‌های دیگر علل مختلفی دارد. در طب ایرانی با بررسی دقیق شرح حال و سوابق قبلی سعی می‌شود تا با ازبین بردن علت، موانع بارداری برطرف گردد. وقتی یک زوج برای درمان ناباروری مراجعه می‌کند، ابتدا آموزش‌هایی درباره روابط زناشویی به زوجین داده می‌شود. یعنی بررسی می‌شود که آیا آنها شرایط نزدیکی مناسب برای بچه‌دار شدن را رعایت می‌کنند یا خیر؟ گاهی فقط با رعایت چند نکته در روابط زناشویی مشکل حل می‌شود. همچنین از منظر طب ایرانی توجه به سلامت یا سابقه بیماری در اعضاء مثل قلب، مغز، کبد علاوه بر اعضاء تولیدمثل به علت تأثیر در روند بارداری، دارای اهمیت است.

اهمیت سبک زندگی سالم در باروری

امروزه در دنیا نقش سبک زندگی در حفظ سلامتی و بروز بسیاری از بیماری‌ها ثابت شده است؛ که این خود سلامت فرزندآوری و ناباروری را هم شامل می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید در آینده بتوانید بارداری سالم و فرزند سالم داشته باشید، لازم است ابتدا سبک زندگی سالم را اولویت اصلی زندگی خود قرار دهید. در طب ایرانی سبک زندگی سالم، شش زیر مجموعه اصلی دارد که برای حفظ سلامتی لازم است به تک تک این عوامل توجه داشته باشید. این شش اصل ضروری برای داشتن زندگی سالم عبارتند از:

- ۱) داشتن آب و هوای سالم در محل زندگی (آب و هوا)
- ۲) داشتن حرکت بدنی مناسب و استراحت به اندازه کافی (حرکت و سکون)
- ۳) داشتن خواب مناسب و کافی و دوری از بی‌خوابی و پرخوابی (خواب و بیداری)
- ۴) نگهداری مواد مورد نیاز و دفع به موقع مواد زائد از بدن (احتباس و استفرغ)

۵) مدیریت و کنترل حالات روحی - روانی (اعراض نفسانی)

۶) خوردن غذای سالم مناسب شرایط هر فرد و آشامیدن آب سالم در زمان مناسب (خوردن و آشامیدن)

با کسب دانش درباره این شش اصل ضروری، بیشتر از گذشته به حفظ سلامت باروری خود و پیشگیری از ناباروری کمک می‌کنید.

۱) آب و هوا

تحقیقات نشان داده آلودگی هوا می‌تواند تعداد و کیفیت اسپرم و تخمک را کم کند. آمارها نشان داده آلودگی هوا موجب مرده زایی بیشتر و کاهش وزن جنین می‌شود. به طوری که حتی احتمال سقط را در کسانی که برای درمان ناباروری از آی وی اف استفاده می‌کنند؛ بیشتر می‌کند.

توجه: کمترین کاری که می‌توان انجام داد این است که بعضی از آلاینده‌های محیطی که خودمان یا اطرافیان ایجاد کرده‌اند را از خود دور کنیم. به عنوان مثال اگر یکی از همسران سیگار یا قلیان می‌کشند، لازم است با کمک مشاور آن را ترک کنند. زیرا پژوهش‌ها نشان داده که سیگار، قلیان و حتی حشره‌کشها و خوشبو کننده‌های هوا بر تکامل و باروری سلولهای جنسی اثر منفی دارند.

تدابیر طب ایرانی در آلودگی هوا (برای ارائه به مراجعه کننده)

- روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضاهای سبز خارج از شهر بگذرانید.
- در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالا است از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیز کنید.
- در محیط منزل از مصرف دخانیات، حشره کش و خوشبو کننده های هوا پرهیز کنید.
- بهتر است در روزهای آلودگی از دستگاههای مرطوب کننده هوا که رطوبت را به میزان بالای ۵۰ درصد می‌رسانند به دلیل افزایش رشد قارچها و کپکها، استفاده نشود.
- برای پاکسازی محیط منزل داخل به یا سیب را خالی و با گلاب پر کرده و روی حرارت ملایم بگذارید.
- یک لیوان سرکه را در ۲۰-۱۸ لیوان آب ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید.
- تعدادی سیر، پیاز و نارنج را از وسط برش داده و در جاهای مختلف منزل بگذارید.
- در زمان آلودگی هوا به طور جدی‌تر از پرخوری و درهم خوری، گرسنه ماندن طولانی، مصرف زیاد شیرینی، سس تند، فست فود، تنقلات شور و سرکه‌ای، عواملی که موجب یبوست می‌شود و خوردن خیار و هندوانه پرهیز کنید.

۲) حرکت و سکون (ورزش و فعالیت بدنی)

ورزش و فعالیت بدنی مناسب می‌تواند با کم کردن وزن اضافی، کم کردن سطح بعضی هورمونها مانند آندروژن، تنظیم قند و چربی خون و کاهش مقاومت به انسولین، بهبود بی‌نظمی قاعدگی، تخمک گذاری و ساختار شکلی تخمک‌ها موجب پیشگیری از ناباروری و درمان آن شود. البته حواستان باشد که ورزش سنگین نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند باعث قطع تخمک گذاری و قاعدگی شود. بنابراین تعادل بین حرکت و سکون در بدن لازم است.

از دیدگاه طب ایرانی ورزش باید با ویژگیهای فردی متناسب باشد تا بتواند به حفظ سلامتی کمک کند؛ در زمان ورزش توجه داشته باشید که لازم است تنفس شما تند شود، عرق کنید و ضربان قلب کمی تند شود، اما مدت و شدت ورزش را طوری تنظیم کنید که موجب ضعف و خستگی و بی‌حالی شما نشود. ورزش مناسب ورزشی است که بعد از آن احساس سبکی و نشاط در شما ایجاد شود. بنابراین ممکن است لازم باشد ورزش خود را از روزی پنج دقیقه شروع کنید و به تدریج دفعات آن را زیاد کنید تا دست کم

به روزی نیم ساعت برسازید. اما اگر بدون داشتن آمادگی و توان جسمانی به ورزش سنگین و طولانی ادامه دهید، نه تنها به بهبود عملکرد جسم و روان شما کمکی نمی‌کند، بلکه موجب ضرر هم خواهد شد.

بایدها و نبایدهای ورزش در طب ایرانی (برای ارائه به مراجعه کننده)

- ورزش باید حداقل ۲-۳ ساعت از زمان خوردن غذا فاصله داشته باشد.
- با شکم خالی و در حال گرسنگی ورزش نکنید.
- قبل از ورزش بدنتان را با نرمشهای ملایم و آهسته آماده و گرم کنید.
- در پایان ورزش به تدریج از شدت حرکات کم کنید تا بدنتان کم کم سرد شود.
- در ساعاتی از روز ورزش کنید که هوا معتدل تر باشد؛ بخصوص اگر در فضای باز ورزش می‌کنید. یعنی در تابستان صبح‌ها، در زمستان بعداز ظهرها و در بهار نزدیک ظهر برای ورزش مناسب تر است.
- نوع و شدت ورزش خود را با فصل و شرایط خود تنظیم کنید. ورزش‌های آبی و ملایم تر برای فصل گرم و ورزش‌های سنگین تر و شدیدتر برای فصل سرد مناسب تر است.
- بلافاصله بعد از ورزش آب یخ ننوشید، در صورت تشنگی شدید جرعه جرعه مقداری آب با دمای معمولی بنوشید.
- برای بهبود خون‌رسانی و رفع گرفتگی‌های عضلانی می‌توانید قبل و بعد از ورزش عضلات خود را با روغن بادام یا کنجد ماساژ بدهید.

۳) خواب و بیداری

خواب به اندازه و به موقع با تقویت توان مغز، بهبود هضم غذا و دفع سموم از بدن، کمک به ترمیم بافتهای صدمه دیده، در سلامت بدن نقش پیدا می‌کند. تحقیقات نشان داده خواب کوتاهتر از ۵ ساعت و بیشتر از ۸ ساعت با نامنظمی قاعدگی ارتباط دارد. علاوه بر این مقدار اسپرم (سلول جنسی مردان) در خواب بین ۷ تا ۷,۵ ساعت در بیشترین حد است؛ اما اگر طول خواب بیشتر یا کمتر شود؛ تعداد اسپرم کمتر می‌شود. تحقیقات دیگری هم نشان داده بین طول و کیفیت خواب شبانه با تعداد جنین‌های دارای کیفیت مناسب برای باروری ارتباط مستقیم وجود دارد. به طوری که در زنانی که بیش از سه بار در هفته اختلال خواب دارند، تعداد تخمک‌های بالغ مناسب باروری کمتر است.

باید بدانیم که زیاد خوابیدن بخصوص در طول روز هم ضرر دارد و می‌تواند موجب ضعف و بی‌حالی، ورم پلک‌ها، کم شدن حافظه، زرد شدن رنگ صورت، ایجاد اختلال در هضم، دردهای مفصلی و کم شدن قدرت باروری بشود.

بایدها و نبایدهای خواب و بیداری در طب ایرانی (برای ارائه به مراجعه کننده)

- اگر قصد فرزندآوری دارید بهتر است برنامه خود را طوری تنظیم کنید که شب خواب کافی داشته باشید. چون خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب شود.
- بهترین زمان خواب از ساعت ۱۰ شب تا قبل از طلوع آفتاب است زیرا هورمون رشد در زمان خواب عمیق به خصوص اوایل شب ترشح می‌شود و ساعت بیولوژیک بدن با نور خورشید تنظیم می‌شود.
- با شکم پر نخوابید. بهتر است بعد از غروب شام بخورید و تا زمان خواب دست کم دو ساعت فاصله بیندازید.
- از خواب طولانی در روز به خصوص در زمستان به دلیل افزایش بیماریهای رطوبتی و سستی بدن خودداری کنید.
- خواب کوتاه مدت (کمتر از نیم ساعت) در طی روز در فصول گرم سال و در افراد گرم مزاج مفید است.

- محیط اتاق خواب آرام و کم نور باشد، دمای مناسب و تهویه کافی داشته باشد.
- در زمان خواب لباس راحت و آزاد بپوشید.
- روی زمین سرد و نمناک نخوابید.
- هنگام خواب با ملحفه یا پتو روی شکم را بپوشانید و گرم نگه دارید. البته لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث عرق کردن شود.
- به پشت یا روی صورت (دمر) نخوابید. بهترین حالت خوابیدن به پهلو و قرار دادن یک پتو یا بالش در میان زانوها است.
- بلندی بالش زیر سر به حدی باشد که سر و گردن در راستای ستون فقرات قرار بگیرد.
- کشیدن لحاف بر روی سر به دلیل تنفس هوای بازدمی ضرر دارد.
- قبل از خواب مثنایه و روده ها را از ادرار و مدفوع خالی کنید.
- قبل از خواب فیلم ها و برنامه های پر هیجان تماشا نکنید.
- از مجادله و جر و بحث قبل از خواب خودداری کنید.
- از روشن گذاشتن چراغ خواب در زمان خواب پرهیز کنید.

توصیه های طب ایرانی در بی خوابی (برای ارائه به مراجعه کننده)

- تا خواب بر شما غلبه نکرده به رختخواب نروید.
- اگر مستعد بی خوابی هستید از خوردن غذاهای سرخ کردنی، تند، شور، انواع فست فود و غذاهای حجیم و سنگین بویژه در وعده شام خودداری کنید.
- از مصرف آجیل شور به ویژه فندق و بادام زمینی قبل از خواب خودداری کنید.
- مصرف بیش از حد ادویه جات گرم مانند فلفل، دارچین و زنجبیل می تواند بی خوابی را تشدید کند.
- حبوبات نفاخ به خصوص لوبیا و عدس در وعده شام نخورید.
- نوشیدنی شیر بادام (۱۵ عدد بادام بدون پوست را با شیر یا آب ولرم و عسل در مخلوط کن بریزید) دو ساعت قبل از خواب بنوشید.
- عصاره یا شام فالوده سیب (سیب بدون پوست رنده شده با کمی گلاب و عرق بیدمشک) میل کنید.
- خوردن کاهو با سکنجبین و مصرف شیر و ماست به صورت میان وعده و میوه هایی که رطوبت زیاد دارند مانند خیار، هلو و شلیل در بعضی افراد (که مزاج خشک دارند) در صورتی که در فرد، ایجاد مشکلات ها ضمه غذا و نفخ نکند، به بهبود خواب کمک می کند.
- دوش آب گرم و یا خوابیدن در وان آب گرم قبل از خواب به بهبود خواب کمک می کند.
- قبل از خواب کتاب داستان آرامش بخش بخوانید.
- گوشی تلفن همراه خود را در اتاق خواب نگذارید. بهتر است از نیم ساعت قبل از خواب محیط اتاق را کم نور کنید.

۴) نگهداری مواد مورد نیاز و دفع به موقع مواد زائد از بدن (احتباس و استفراغ)

مهم ترین مسیر ورود مواد به بدن از راه دهان، پوست و تنفس است. مسیر خروج مواد نیز از راه بازدم، مدفوع، ادرار، عرق، ترشحات بینی و چشم (اشک) و ترشحات واژن، دفع منی، قاعدگی، اشک، عطسه و سسکه است. برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری لازم است، مطمئن شوید که این مسیرها در بدنتان باز است و سیستم جذب، نگهداری و دفع مواد در بدن خوب کار می کند. بعضی از سمومی که از راه دهان و تنفس و پوست وارد بدن می شوند عبارتند از: آلوده کننده های هوا، رنگ ها و نگهدارنده های شیمیایی، سموم و کودهای کشاورزی و آلاینده های صنعتی.

اگر راه های دفعی بدن خوب کار کنند، اغلب این سموم از بدن دفع خواهد شد. یکی از اصلی ترین راههای دفعی مواد زائد مدفوع است. به طور میانگین دفع مدفوع دست کم یک بار در روز طبیعی در نظر گرفته می شود؛ البته به شرط این که احساس دفع کامل باشد و با سختی و زور زدن زیاد همراه نباشد. اما اگر مسیر دفع مواد اضافی، سخت و دشوار باشد و به اصطلاح یبوست داشته باشید؛ دیر یا زود به بیماری های دیگر هم مبتلا خواهید شد؛ چون این مواد زائد در بدن جمع شده و مشکلاتی را به وجود خواهند آورد.

توصیه های طب ایرانی برای بهبود دفع مواد زائد (برای ارائه به مراجعه کننده)

- یکی از راه های حفظ تعادل راه های دفعی بدن داشتن نظم در زمان رفتن به دستشویی است. پس هر وقت احساس نیاز به دفع ادرار و مدفوع داشتید، خودتان را خیلی زود به دستشویی برسانید.
- از آش ها و سوپها بیشتر استفاده کنید. ساده ترین روش برای باز کردن مسیر خروج مواد اضافی بدن، خوردن غذاهای آبی مانند آش رقیق یا سوپ سبزیجات با روغن زیتون است.
- بعضی میوه ها و خوراکی های فیبردار یا لعاب دار مانند انجیر، آلو، برگه زردآلو، اسفناج و هویج پخته هم به آسان شدن دفع کمک می کنند.
- کم تحرکی نیز یکی از علل یبوست به شمار می رود. پس پیاده روی و ورزش روزانه را فراموش نکنید.
- غذا را زیاد بجوید. بعد از هر بار بردن قاشق در دهان، قاشق را روی بشقاب بگذارید و مشغول جویدن شوید.
- مصرف خوراکی های یبوست زا مانند برنج، ماکارونی و موز را به حداقل برسانید.
- به جای نان خمیر و سفید از نانهای سبوس دار استفاده کنید.
- کف پا و شکم تان را به خصوص با روغن (روغن زیتون یا کرچک) قبل از صبحانه و قبل از خواب ماساژ بدهید.
- استرس و خشم با ایجاد انقباض در عضلات لگن موجب دشواری دفع می شوند. اگر زیاد عصبانی می شوید؛ از روش های آزادسازی عضلات با تنفس آرامش بخش و کنترل ذهن و بدن کمک بگیرید.
- استفاده از سرویس های بهداشتی ایرانی برای خالی کردن روده ها مناسب تر است.
- بعد از عرق کردن برای باز ماندن منافذ پوست به موقع دوش بگیرید یا محل عرق را شستشو دهید.
- در صورت امکان بعد از مصرف هر وعده غذایی اصلی، ۲ تا ۳ دقیقه در سرویس بهداشتی بنشینید حتی اگر احساس دفع نداشته باشید.
- در روابط زناشویی افراط و تفریط نداشته باشید.

عادت ماهانه

عادت ماهانه یکی از راه های دفع مواد زائد در زنان به حساب می آید. برای حفظ سلامتی لازم است بانوان به موارد زیر در این باره توجه کنند:

- ✓ از نشستن در مکان های سرد مخصوصاً در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.
- ✓ در ایام خونریزی قاعدگی بهتر است ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.
- ✓ هنگام ظرف شستن همواره بخصوص در دوران عادت ماهانه از پیش بند استفاده کنید.
- ✓ از ناحیه زیر ناف تا نوک پاها را همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه گرم نگه دارید.
- ✓ همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید.
- ✓ تناسب وزن در تنظیم و برقراری قاعدگی طبیعی اهمیت دارد بنابراین وزن خود را به تناسب برسانید.

۵) اعراض نفسانی (مدیریت حالات روحی و روانی)

از دیدگاه طب ایرانی داشتن اندیشه کارهای مهم در سر موجب رهایی از درد و بیماری، تقویت تمرکز، حافظه و قوای بدنی می‌شود. یعنی کسانی که هدف‌های مهم در سر دارند؛ نیروی حرکت همراه با سلامت به سمت موفقیت را پیدا می‌کنند. بعضی عواملی که بر ایجاد ناتوانی در مدیریت مشکلات اثر دارند؛ عبارتند از: نداشتن اعتماد به نفس، کمبود وقت و حوصله والدین برای تربیت فرزندان، ضعف مدارس در آموزش امور تربیتی، بازی‌های کامپیوتری خشن، رسانه‌ها و عادی جلوه دادن برخوردهای غیر منطقی، مسائل فرهنگی، غذاهای نامناسب، اختلال خواب، آلودگی هوا. بنابر این حتی در مواردی که مشکلات فرهنگی، آموزشی و تربیتی وجود دارد نباید از تاثیر خواب و خوراک بر ظرفیت‌های روحی روانی افراد غافل شد. به عنوان مثال در کسانی که قادر به کنترل خشم خود نیستند پرهیز از مصرف زیاد ادویه‌های تند مانند زنجبیل، فلفل و خردل؛ غذاهای بسیار گرم مانند سیر و پیاز خام و خرما، نوشیدنی‌های داغ مانند قهوه، نسکافه و چای؛ خوراکی‌های شیرین و چرب مانند حلوا و سرخ کردنی‌ها، ترشی‌ها، فست فودها و خودداری از بیداری شبانه می‌تواند از تکرار عصبانیت‌ها کم کند.

به همین ترتیب برای کسانی که زیاد غم و غصه دارند کاهش مصرف یا پرهیز از مصرف زیاد گوشت گاو، ادویه بسیار گرم مانند فلفل، خردل و زنجبیل، عدس، قارچ، بادمجان و کلم خام، غذاهای سوخته، سو سیس، کالباس و فست فود و ترشی‌جات توصیه می‌شود.

در عوض بهتر است از گوشت گوسفند جوان، زرده تخم مرغ عسلی، شیربرنج، حریره بادام و شیر بادام استفاده کنند؛ سحرخیز بد باشند، به طور منظم ورزش کنند و در فضاهای سبز قدم بزنند و با دوستان و آشنایان به ورزش‌های دسته جمعی و رقابتی بپردازند.

بایدها و نبایدهای طب ایرانی برای بهبود حالات روحی و روانی (برای ارائه به مراجعه کننده)

- یاد خدا بهترین داروی آرام بخش است، از آن غافل نشوید.
- سخنان انرژی بخش و خنده دار را بشنوید و از اخبار بد و حوادث ناگوار دوری کنید.
- سرگرمی‌های مختلف مورد علاقه را در برنامه روزانه داشته باشید.
- خوردن نوشیدنی‌های مناسب در مواقع خشم و بی صبری به شما کمک می‌کند.
- آشنایی با تفاوت‌های مزاجی و شرایط روحی افراد به شما کمک می‌کند توقعات واقع بینانه داشته باشید و دچار سوء تفاهم نشوید.
- درباره احساسات خود با دوستان یا خانواده صحبت کنید.
- تماشای تلویزیون و کار با تلفن همراه و وسائل الکترونیک را محدود کنید.
- دست کم یک بار در هفته در طبیعت گشت و گذار داشته باشید و دست کم ۵ دقیقه روزانه به آسمان نگاه کنید.
- در محیط اطراف خود گل‌ها و گیاهان طبیعی و حتی معطر بگذارید.
- وقت کافی برای استراحت، تفریح و هم نشینی و گفت و گو با اعضای خانواده، فامیل و دوستان خوب اختصاص بدهید.
- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و از حسادت، خیانت و دروغ به دیگران دوری کنید.
- موسیقی‌های آرام بخش گوش کنید.
- از تمرکز بیش از حد روی درس و کار دوری کنید.
- از میوه‌های نشاط آور مانند به، سیب، گلابی، پرتقال و نارنگی و همچنین نوشیدنی‌های دارای زعفران، عسل و گلاب در صورت امکان استفاده کنید. شربت زعفران در خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود.

۶ خوردن و آشامیدن

پیروی از رژیم غذایی متعادل، یکی از مداخلات امیدوار کننده و ارزشمند در حفظ سلامت باروری است. و رعایت نکات و آداب مربوط به خوردن و آشامیدن از مهمترین قسمت‌های تدابیر حفظ سلامتی است، در رعایت آنها کوشا باشید:

- تا زمانی که کاملاً گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید و قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.
- سعی کنید وعده های غذایی را در ساعات مشخص و منظم میل کنید.
- غذا را خوب بجوید. . بعد از هر بار بردن قاشق در دهان، قاشق را روی بشقاب بگذارید و مشغول جویدن شوید.
- با احساس گرسنگی، غذا خوردن را بیش از نیم ساعت به تاخیر نیندازید.
- بعد از خوردن غذا چند قدم راه بروید تا غذا در پایین معده قرار گیرد. سپس یکجا بنشینید یا کمی دراز بکشید تا غذا هضم شود.
- شام را در اوایل شب بخورید تا موقع خوابیدن حدود ۳-۲ ساعت فاصله باشد.
- از خوردن غذاهای آماده، فست فود، چیپس و پفک، کنسروها و غذاهای دارای مواد نگهدارنده و مواد غذایی فریزی بپرهیزید.
- از خوردن زیاد و پرتکرار غذاهای غلیظ و سخت هضم مانند ماکارونی، سیب زمینی، الویه، سالاد ماکارونی و آش رشته خودداری کنید.
- به جز انار، سیب و به که خوردن آنها پس از غذا توصیه می شود، از خوردن میوه همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید. بهتر است میوه را حدود یک ساعت قبل از غذا میل کنید.
- چند نوع غذای متنوع و رنگارنگ در یک وعده مصرف نکنید. خوردن ماهی با تخم مرغ، قارچ با ماکارونی، الویه با ماکارونی می تواند اختلال هضم ایجاد کند.
- ماست و دوغ را همراه غذا میل نکنید و به عنوان یک وعده جدا همراه با کمی نعنا، آویشن، گل سرخ و شوید مصرف کنید.
- غذاهای تند، پرادویه و خیلی ترش نخورید.
- یخ در آب نیندازید. آب را بطور غیر مستقیم خنک کنید.
- از خوردن آب و مایعات با غذا یا بلافاصله بعد از غذا یا با میوه بخصوص خربزه و هندوانه و انگور خودداری کنید . آب خیلی سرد را در این مواقع ننوشید: در حالت ناشتا، بعد یا حین ورزش، بعد از نزدیکی با همسر، بعد از حمام، بین خواب و بعد از خواب.

توصیه‌های غذایی برای تقویت اعضای مهم در باروری سالم

در طب ایرانی برای داشتن باروری سالم به اعضای تولید مثل، مغز، قلب و کبد اهمیت داده می‌شود. بنابراین بسته به شرایط هر فرد غذای مناسب برای او توصیه می‌شود:

۱- تقویت رحم و تخمدان‌ها:

- خورشید به، سیب و هویج، ماش پلو، آب سیب و آب هویج طبیعی یا هویج پخته، مربای سیب، مربای به، مربای زردک یا هویج
- مصرف سبزیجات با برگ سبز و انواع جوانه ها

- مصرف غذاهای رطوبت‌بخش و مقوی مانند: حریره بادام، شله زرد، شیر برنج، فرنی با آرد برنج، نخودآب، زرده تخم مرغ عسلی
- مصرف کمتر گوشت‌های دیر هضم مانند گاو و شتر
- پرهیز از غذاها و میوه‌های ترش و کال، ترشیجات و سرکه، ماست و دوغ زیاد
- مصرف کمتر خوراکی‌هایی مثل بادنجان، عدس و کلم، چای پررنگ و قهوه و نسکافه، غذاهای صنعتی و کارخانه‌ای، غذاهای مانده و نمک‌سود شده، سیر و پیاز خام، گوجه و خیار بویژه در فصل سرد سال

۲- تقویت مغز:

- بوییدن عطرها مطبوع و دل‌انگیز از نظر فرد در صورتی که علائم آلرژی ایجاد نکند.
- خوردن میوه‌های خوشبو مثل سیب و به
- مصرف بادام به صورت شیر بادام، حریره یا فرنی، انجیر
- زیتون و روغن زیتون
- انواع غذا مانند: کباب با نان گندم خوب، هلیم با گوشت بره، گوشت پرندگان پخته شده با نخود و خوش‌عطر شده با زعفران و گلاب و دارچین، افزودن به و سیب درختی به غذا
- مصرف کمتر غذاهای نفاخ مانند حبوبات خیس نشده، سیر و پیاز خام و ترشی‌ها

۳- تقویت قلب:

- استفاده از میوه‌هایی مانند سیب، به، گلابی، انار و لیمو به صورت تازه، پخته یا رب
- نوشیدنی‌ها مانند شربت لیمو، سیب، به، انار و نعنا و جلاب، افزودن گلاب و عرق بیدمشک به نوشیدنی‌ها
- غذاهای لطیف و خوش‌هضم مانند گوشت بره یا گوسفند یا به صورت عصاره در بدن‌های ضعیف، بلدرچین، زرده تخم مرغ عسلی به همراه زعفران
- سبزیجات همراه غذا بویژه نعنا و ریحان
- جلاب (نبات یا شکر نیم کیلو، گلاب ۱ کیلو و زعفران ۱ گرم. طرز تهیه: نبات و گلاب با حرارت ملایم جوشانده و کف‌گیری شده تا به نصف برسد. سپس در اواخر پخت زعفران را در کمی گلاب حل کرده و به ترکیب اضافه شود. بعد از به‌قوام رسیدن کامل شربت، آماده مصرف است. می‌توانید نیم ساعت قبل از وعده‌های غذایی میل نمایند و می‌توان در هر بار مصرف ۱ قاشق مرباخوری تخم‌بالنگو یا فرنجمشک یا تخم ریحان نیز اضافه نمود)

۴- تقویت کبد:

- انواع میوه و خشکبار مانند مویز، پسته، انجیر، بادام، فندق، عناب، انار، سیب
- مصرف بیشتر از غذاهای معطر با هضم آسان
- افزودن ادویه جات دارای گرمای معتدل
- پرهیز از نوشیدن آب سرد به ویژه ناشتا یا همراه غذا
- پرهیز از درهم‌خوری و پرخوری
- کاهش مصرف غذاهای غلیظ و سخت هضم مانند گوشت گاو و گوساله و انواع غذاهای خمیری و رشته‌ای و نانهای نپخته

منابع:

- 1- Definition and prevalence of subfertility and infertility
C.Gnoth1,5, E.Godehardt2, P.Frank-Herrmann3, K.Friol1, Jürgen Tigges1 and G.Freundl

- 2- Outdoor air pollution and human infertility: a systematic review Miguel A. Checa Vizcaíno Ph.D. a b c, Mireia González-Comadran M.D. a b c, Benedicte Jacquemin Ph.D. d e f
- 3- The Impact of Traditional Medicine-Based Lifestyle and Diet on Infertility Treatment in Women Undergoing Assisted Reproduction: A Randomized Controlled Trial
- 4- Zeinab Alibeigi; Effat Jafari-Dehkordi; Soleiman Kheiri; Maryam Nemati; Gholamreza Mohammadi-Farsani; Mojgan Tansaz

۵- قانون في الطب ابن سينا

۶- خلاصه الحكمه عقيلي خراسانی

۷- مفرح القلوب جغمینی

۸- ناباروری مردان از دیدگاه طب سنتی ایران، علل و تدابیر آن و مقایسه با طب نوین دوره هجدهم، شماره ۱۸۳، صفحه ۱۱-۱، هفته اول اسفند ۱۳۹۴

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران

- 9- Smoking and female infertility: a systematic review and meta-analysis
C.Augood¹, K.Duckitt¹ and A.A.Templeton²
- 10- Frequent exposure to air-freshener reduces male fertility
Al Airaodion, EO Ogbuagu, FA Atiba, DS Olawoyin... - Asian Research Journal of ..., 2020
- 11- A Prospective Cohort Study to Evaluate the Impact of Diet, Exercise, and Lifestyle on Fertility: Design and Baseline Characteristics
- 12- Sunni L Mumford, Erica Johnstone, Keewan Kim, Mudsar Ahmad, Shanna Salmon, Karen Summers, Kayla Chaney, Ginny Ryan, James M Hotaling, Alexandra C Purdue-Smithe
Alibeigi Z, Jafari-Dehkordi E, Kheiri S, Nemati M, Mohammadi-Farsani G, Tansaz M. The impact of traditional medicine-based lifestyle and diet on infertility treatment in women undergoing assisted reproduction: a randomized controlled trial. *Complementary Medicine Research*. 2020;27(4):230-41.
- 13- Liang Z, Liu J. Sleep Behavior and Self-Reported Infertility: A Cross-Sectional Analysis Among US Women. *Frontiers in Endocrinology*. 2022;13.
- 14- Yao Q-Y, Yuan X-Q, Liu C, Du Y-Y, Yao Y-C, Wu L-J, et al. Associations of sleep characteristics with outcomes of IVF/ICSI treatment: a prospective cohort study. *Human Reproduction*. 2022;37(6):1297-310.
- 15- Lin JL, Lin YH, Chueh KH. Somatic symptoms, psychological distress and sleep disturbance among infertile women with intrauterine insemination treatment. *Journal of clinical nursing*. 2014; 23 (11-12): 1677-84.
- 16- Stocker LJ, Cagampang FR, Lu S, Ladyman T, Cheong YC. Is sleep deficit associated with infertility and recurrent pregnancy losses? Results from a prospective cohort study. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. 2021;100(2): 302-13.
- 17- Pimolsri C, Lyu X, Goldstein C, Fortin CN, Mumford SL, Smith YR, et al. Objective sleep duration and timing predicts completion of in vitro fertilization cycle. *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*. 2021;38(10):2687-96.
- 18- Goldstein CA, Lanham MS, Smith YR, O'Brien LM. Sleep in women undergoing in vitro fertilization: a pilot study. *Sleep medicine*. 2017;32:105-13.
- 19- Green A, Barak S, Shine L, Kahane A, Dagan Y. Exposure by males to light emitted from media devices at night is linked with decline of sperm quality and correlated with sleep quality measures. *Chronobiology International*. 2020;37(3):414-24.
- 20- Hassan MH, El-Taieb MA, Fares NN, Fayed HM, Toghan R, Ibrahim HM. Men with idiopathic oligoasthenoteratozoospermia exhibit lower serum and seminal plasma melatonin levels: Comparative

effect of night - light exposure with fertile males. *Experimental and Therapeutic Medicine*. 2020;20(1):235-42.

- 21- ۱۶۹ Jensen TK, Andersson A-M, Skakkebæk NE, Joensen UN, Jensen MB, Lassen TH, et al .Association of sleep disturbances with reduced semen quality: a cross-sectional study among 953 healthy young Danish men. *American journal of epidemiology*. 2013;177(10):1027-37.

۲۲- نقش تغذیه در باروری زنان و مردان دوره نوزدهم، شماره ۴، فروردین ۱۳۹۶، صفحه ۱۵-۷. مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل