



جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية Palestinian Family Planning and Protection Association

العقم



المكتب التنفيذي

القدس - شارع الاخطل الصغير - ص.ب 1999

هاتف : 02-6280630

فاكس : 02-6261675

بريد الكتروني : E-mail: info@pfppa.org

صفحة الكترونية : www.pfppa@pfppa.org

لتبقى حية داخل الرحم .

- * على الرجل ألا يستحم بماء ساخن قبل المجامعة ، فالحرارة الشديدة تقتل المني في الخصيتين .

يجب مراعاة الجانب النفسي عند الزوجين.

إتباعا عادات صحية جيدة ومنها:

- * كلا طعاماً صحياً جيداً ، وإذا كانت دورتك الشهرية غير منتظمة ، وكنت نحيفة أو شديدة البدانة حاولي أن تزيدي أو تنقصي من وزنك .
- * تجنبنا التدخين أو تعاطي المخدرات أو الكحول .
- * إحدري المشروبات التي تحتوي على الكافين مثل القهوة والشاي الأسود ومشروبات الكولا .
- * إستريحي كثيراً وتمرنى بانتظام .

التوجه للطبيب لإجراء الفحوص التي تساعد على

معرفة الأسباب لمنع الحمل ومحاولة علاجها.

طفل الأنابيب: يمكن اليوم تلقيح بويضة المرأة بمني

الرجل خارج جسمها ووضع البويضة الملقحة في

جسم المرأة وهو ما يعرف بطفل الأنابيب والذي

يعطي الأزواج أمل بالإنجاب.

2. التدخين ، مضغ التبغ ، شرب الكحول أو القهوة القوية .

3. الحرارة المرتفعة ، تحتاج مني الرجل أن تبقى باردة بعض الشيء .

4. الأدوية ، يمكن لبعض الأدوية أن تؤذي الخصوبة ويمكن أن تكون

مرحلية أو بالعكس .

نصائح للأزواج الذين يعانون من العقم:

- * حاولا المجامعة في أيام التبويض (الخصب) : تبدأ التبويض عند معظم النساء في اليوم الرابع عشر الذي يسبق بدء الدورة الشهرية وتستمر ستة أيام ويمكن للمرأة التنبؤ بحلول أيام التبويض عن طريق فحص إفرازاتها المخاطية ، ففي أيام التبويض تبدو هذه الإفرازات شفافة رطبة كبيض البضة النيء كما يمكن مطها بين الأصابع ، وفي الأيام التالية تصبح لزجة وجافة تمنع وصول المني إلى الرحم .
- * أفضل الأوضاع عند المجامعة لإيصال المني إلى عنق الرحم هي أن تكوني مستلقية على ظهرك ، أو أن تكوني مستلقية على جنبك .
- * بعد الإنتهاء من المجامعة إستلقي على ظهرك عشرين دقيقة تقريبا ، فذلك يساعد الحيوانات المنوية في السباحة داخل الرحم لملاقاة البويضة .

بعض الأمور التي يجب على الزوجين تجنبها:

- * لا تستخدمى الزيوت أو المراهم أثناء المجامعة فهي قد تقتل المني أو تمنعها من الوصول إلى البويضة .
- * لا تقومي بعمل مغطس مهبلي ولا تغسلي داخل مهبلك بالماء ، أو تستحمي سواء قبل أو بعد الجماع مباشرة ، لأن ذلك يبدل نسبة الرطوبة داخل الرحم ويقلل الفرص أمام الحيوانات المنوية

لا تتم عملية الإخصاب بشكل مؤكد مائة بالمائة في الحالات العادية، إذ أن نسبة نجاحه لا تتجاوز 25% عند الزوجين الطبيعيين، قد يحصل الإخصاب منذ اللقاء الأول إذا ما تمت العلاقة في الوقت الذي تكون فيه البويضة خارج المبيض، إلا أن النتيجة قد تكون سلبية وإن حصلت العلاقة في الوقت المناسب، والعلاقة لا تعطي نتائجها عادة إلا بعد تكرارها خلال دورات متعاقبة وفي مدة قد تستغرق عدة أشهر. المدة التي تحمل فيها المرأة غير محدودة، بل تختلف من امرأة إلى أخرى، وتتراوح إجمالاً بين ثلاثة وستة أشهر، وقد تمتد إلى سنة أو أكثر.

لا يمكن التحدث عن العقم أو عن مشاكل الإنجاب إلا بعد مرور نحو سنتين من المحاولات الفاشلة، وهذه هي حال 10% من الأزواج، أما معوقات الإنجاب فكثيرة ويستحيل تحديدها أحياناً، وتعود أسبابها عند المرأة إلى اضطراب في عملية الإباضة، أو في خلل في قناتي فالوب وفي غشاء الرحم أو عنقه أما عند الرجل فقد ترجع المعوقات إلى عدم إنتظام عمل الحيوانات المنوية بسبب ضعفها أو قلة عددها.

يمكن التغلب على بعض حالات العقم، وإذا إقتضى الأمر يمكن اللجوء إلى عملية الإنجاب الطبي المراقب، ومن الوسائل المتبعة في هذا المجال عملية الإخصاب في الأنبوب الزجاجي، وهي تقتضي بإستنزال كمية من البويضات الأنثوية المنشطة أو إباضتها طبيياً وجمعها في المختبر بحيوانات الزوج المنوية بعد مرور 48 ساعة على التلقيح تنقل البويضة الملقحة إلى رحم الأم، وتصل نسبة هذا النجاح اليوم إلى 10-15%، كما قد تؤدي العملية إلى وضع توائم عند بعض الأمهات.

ما هو العقم؟

نقول أن الزوجين مصابان بالعقم إذا لم تستطع المرأة أن تحمل بعد المحاولة مرات عديدة في الشهر على مدار سنتين كاملتين (دون إستخدام أي من وسائل تنظيم الأسرة)، وقد يعاني بعض الزوجين من مشكلة في الخصوبة إذا تعرضت المرأة التي سبق لهما إنجاب طفل، أن يصابا بالعقم بسبب ظهور مشكلة في السنوات التي تلت الإنجاب.



أسباب العقم:

عند الرجل:

1. لا يستطيع الرجل إفراز ما يكفي من الحيوانات المنوية أو أن تكون (غير منشطة) لا تستطيع السباحة والوصول إلى البويضة لتخصيبها.
2. أن يصاب الرجل بمرض النكاف بعد البلوغ فتتأذى الخصيتان، ويكون السائل خالياً في الحيوانات المنوية.
3. لا تخرج الحيوانات المنوية من العضو الذكري بسبب وجود ندوب في الأنابيب نتيجة مرض جنسي سابق.
4. يكون الرجل مصاباً بإنتفاخ في الأوردة في الصفن (الدوالي).
5. قد يعاني الرجل من مشكلات أثناء الجماع (ترجع في أغلبها لأسباب نفسية) مثل:



- * عدم إنتصاب العضو الذكري.
- * ينتصب العضو الذكري لكنه لا يحافظ على إنتصابه أثناء الجماع.
- * سرعة القذف قبل أن يبلغ

العمق المطلوب في مهبل المرأة.

6. بعض الأمراض التي قد تؤدي خصوبة الرجل مثل السكري والسل والملاريا.

عند المرأة:

1. وجود ندوب في الأنبوتين أو داخل الرحم، إذ يمكن للندوب أن تمنع البويضة من التحرك داخل الأنبوب أو تمنع المنى من السباحة نحو البويضة، أما الندوب في الرحم يمكنها أن تمنع البويضة المخصبة من الالتصاق



بجدار الرحم وللندوب عدة أسباب:

- * إتهاب من مرض منقول جنسياً لم يعالج في حينه.
 - * إجهاض غير آمن أو مشكلات أثناء الولادة.
 - * عدم إتباع الطرق الطبية السليمة عند وضع اللولب مما يحدث إتهابات.
 - * مشكلات ناجمة عن جراحة في المهبل أو الأنبوتين أو المبيض.
2. عجز المرأة عن إفراز البويضة، يمكن أن لا ينتج الجسم ما يكفي من الهرمونات في الوقت المناسب إذا كانت دورة المرأة الشهرية أقل من 25 يوم أو أكثر من 35 يوم.
3. إذا كان لدى المرأة أورام في الرحم (أحياناً الألياف كذلك يمكن أن تمنع الحمل أو تصعب مهمة الرحم من حمل الجنين).
4. بعض الأمراض مثل السكري، السل أو الملاريا، يمكنها أيضاً أن تؤدي خصوبة المرأة.

عوامل أخرى تؤثر على الخصوبة مثل:

1. تلوث الهواء، الطعام والماء بسبب المبيدات الحشرية أو الكيماويات.