

ناباروری

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- یک رژیم غذایی، نمی تواند ناباروری را درمان یا تضمین کند اما افراد نباید اثرات فوق العاده ای که انواع غذاها روی باروری دارند، را نادیده بگیرند.
- با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه از رژیم غذایی سالم و سرشار از ویتامین و پروتئین حاوی انواع میوه، سبزیجات، پروتئین های سالم و گوشت ماهی و روغن های گیاهی مانند روغن زیتون، روغن کنجد و ... استفاده کنید.
- مصرف کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- وزن طبیعی و سالم خود را حفظ کنید و از کاهش یا افزایش وزن بیش از حد اجتناب کنید.
- بصورت روزانه و زیر نظر پزشک ورزش کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود آن اجتناب کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید.
- در صورت نیاز با روانشناس، روانپزشک، خانواده و دوستان خود صحبت کنید و از حمایت آنان استفاده کنید.
- میزان و کیفیت برقراری روابط جنسی خود را با مشورت پزشک تنظیم کنید.
- استرس و اضطراب خود را با انجام روش های مناسب مانند مطالعه، تماشای تلویزیون، موسیقی و ... کاهش دهید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک تان را به طور منظم و دقیق استفاده کنید.
- جلسات درمانی، معاینات و آزمایشات لازم را پیگیری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

احتمالا قبل اینکه تصمیم به بچه دار شدن بگیرید به پزشک مراجعه نمی کنید. با این حال بهتر است زانی که دارای شرایط زیر هستند، پیش از اقدام برای بچه دار شدن با پزشک خود مشورت کنند:

- فرد بالای ۴۰ سال است.
- زانی که بین ۳۵ تا ۴۰ سال سن دارند و حداقل ۶ ماه است که تصمیم به باردار شدن گرفته و باردار نمی شود.
- زانی که قاعدگی نامنظم دارد یا قاعدگی قطع شده است.
- فردی که قاعدگی های بسیار دردناک دارد.
- فردی که در گذشته مشکلات باروری داشته است.
- فردی که مبتلا به بیماری آندومتریوز یا بیماری های التهابی لگن است.
- فردی که سابقه سقط جنین متعدد داشته است.
- فردی که تحت درمان سرطان قرار گرفته است.

بهتر است مردانی که دارای ویژگی های زیر هستند قبل از بچه دار شدن به پزشک مراجعه کنند:

- میزان اسپرم فرد کم است یا در زمینه اسپرم دچار مشکلات دیگری است.
- فردی که سابقه بیماری های بیضه، پروستات یا دیگر مشکلات جنسی را دارد.
- فردی که تحت درمان سرطان قرار گرفته است.
- داشتن بیضه های کوچک یا متورم که واریکوسل نامیده می شود.
- سابقه ناباروری در بین دیگر اعضای خانواده وجود داشته است.