



بهترین سن باروری چند سالگی است؟

## سن فقط یک عدد نیست!

فکر مادر شدن برای یک زن می‌تواند دلهره‌آور، شیرین یا مخلوطی از هردو باشد. فارغ از شرایط زندگی، این سن و سال است که تأثیر زیادی بر این

لیلا شوقی

خبرنگار

احساس دارد. این که فرد در اوایل دهه سوم زندگی مادر شود، شرایط روحی و جسمی متفاوتی را با کسی که در دهه چهارم زندگی بچه‌دار خواهد شد تجربه می‌کند. بخشی از این احساس‌های ضدونقیض به جسم و ترشح هورمون‌های بستگی دارد؛ چرا که با هر شمعی که زنان هر سال فوت می‌کنند از قدرت باروری کاسته می‌شود. ممکن است، بیماری‌هایی سرخ‌فرد بیایند و حتی ریسک باروری افزایش پیدا کند. بسیاری از محققان مناسب‌ترین سن برای باروری را بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی می‌دانند. اما این به معنای آن نیست افراد در ۴۵ سالگی نمی‌توانند طعم مادر شدن را بچشند. در ادامه نکاتی را درباره باروری در سنین مختلف بررسی کردیم.

### ۲۰ تا ۲۵ سال

افراد در این سن از نظر فیزیکی، انرژی بالایی دارند و چون عموماً قاعدگی‌شان منظم و با تخمک‌گذاری همراه است، درصد باروری هم بیشتر است. بارداری در این سن نگرانی برای تغییر در اندام بعد از زایمان را هم کم می‌کند.

چون پوست جوان، سریع به حالت کش‌سانی خود برمی‌گردد و مادر با ورزش کردن هم راحت به شرایط اول برمی‌گردد. مادر شدن در سن زیر ۲۵ سال احتمال ابتلا به سرطان پستان در آینده را نیز کم می‌کند. احتمال ابتلا به فشار خون بارداری و دیابت بارداری هم در این سن اندک است و مادران جوان ۵۰ درصد کمتر از بانوانی که پس از

۴۰ سالگی باردار می‌شوند، به فشار خون بارداری مبتلا می‌شوند. خطرات: طبق تحقیقات انجام گرفته، تنها ۷ درصد افراد در این سن با مشکل ناباروری مواجه می‌شوند. خطر سقط جنین هم اندک و تنها ۹/۵ درصد است. علاوه بر این جوان بودن تخمک احتمال به دنیا آوردن نوزادی با نقص را هم کاهش می‌دهد.

در این سن، احتمال به دنیا آوردن نوزاد مبتلا به سندرم داون یک به ۱۶۶۷ تولد است. احتمال به دنیا آوردن نوزادی با نقایص کروموزومی نیز یک به ۵۲۶ تولد است.

### ۲۵ تا ۲۹ سال

اگر تناسب اندام دارید، راحت‌تر زایمان خواهید کرد و بعد از بارداری هم سریع‌تر به وزن نرمال‌تان بازمی‌گردید. ورزش، تناسب اندام و نیز وزن نرمال در بارداری در این سنین تأثیر مستقیم دارد. پزشکان اعتقاد دارند که در فاصله ۲۵ تا ۲۹ سال تغییرات هورمونی زیاد است و تخمک‌گذاری هم بیشتر انجام می‌شود، همین تغییرات هورمونی، باعث می‌شود که احتمال ابتلا به سرطان کمتر شود.

خطرات: احتمال سقط جنین در این سن، ۱۰ درصد است. احتمال به دنیا آمدن نوزاد سندرم داون نیز یک در هر ۲۵۰ تولد است و احتمال به دنیا آوردن نوزادی با نقایص کروموزومی یک در هر ۴۷۶ تولد است.

### ۳۰ تا ۳۵ سال

در فاصله ۲۹ تا ۳۵ سالگی، میزان باروری کاهش پیدا می‌کند. در ۳۰ سالگی شانس بارداری در هر تخمک، تنها ۱۵ درصد است.

آن‌طور که محققان موسسه ناباروری سنت لوئیس گفته‌اند، شانس باروری یک سال پس از تصمیم به باروری در این سن، حدود ۷۵ درصد است و اگر تصمیم به تأخیر بیفتد، شانس باروری به ۶۵ درصد کاهش پیدا می‌کند. با گذشت هر سال احتمال ناباروری هم افزایش پیدا می‌کند. خطرات: شانس سقط جنین در این سن، حدود ۱۲ درصد و احتمال سزارین ۴۰ درصد است. خطر به دنیا آوردن فرزند مبتلا به سندرم داون در فاصله ۳۰ تا ۳۵ سالگی، یک در هر ۷۵۹ تولد است و احتمال به دنیا آوردن نوزادی با احتمال سایر نقایص کروموزومی یک در هر ۳۸۵ تولد است.

### ۳۵ تا ۳۹ سالگی

هرچه سن بالاتر می‌رود، قدرت باروری هم کمتر می‌شود. در ۳۸ سالگی افراد با کاهش ناگهانی باروری مواجه خواهند شد، چرا که تخمک‌ها پیر می‌شوند و قدرت لقاح هم پایین‌تر می‌آید. در صورتی که تمایل به مادر شدن دارید، بهتر است به مدت یک سال، از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده نکنید.

با این کار ممکن است، بعد از شش ماه بارداری شوید. اگر بعد از شش ماه یا در مدت زمان یک ساله بارداری نشوید، باید درمان ناباروری را شروع کنید؛ زیرا شانس موفقیت در درمان‌های باروری در این سن، با بانویی که در اوایل ۴۰ سالگی قرار دارد، متفاوت است.

خطرات: فشار خون بالا تقریباً ۱۰ تا ۲۰ درصد مادران در این گروه را درگیر می‌کند. دیابت بارداری دو تا سه برابر بیشتر از مادران جوان‌تر است. مطالعات جدید نشان می‌دهد مادرانی که اضافه وزن دارند، احتمال ابتلا به دیابت بارداری در آنها بیشتر است. احتمال انجام عمل سزارین هم نسبت به مادرانی

که در دهه ۲۰ زندگی هستند، دو برابر بیشتر است. نکته جالب این‌که در این سن و سال احتمال آزاد شدن بیش از یک تخمک بیشتر و بنابراین چند قلوزایی هم افزایش پیدا می‌کند. از طرف دیگر احتمال سقط جنین هم ۱۸ درصد است و مرده‌زایی هم دو برابر بیشتر است.

### ۴۰ سال به بالا

تحقیقات نشان داده‌است بعد از ۴۰ سالگی در هر چرخه قاعدگی تنها ۵ درصد احتمال باروری وجود دارد. تناسب اندام و سلامت رابطه مستقیمی با باردار شدن در این سن دارد. از طرفی تغییرات هورمونی بارداری، باعث خستگی مادران می‌شود و افراد شاید بعدها در مراقبت از کودک دچار خستگی بیشتری شوند.

خطرات: اگر بارداری قبلی دارید، احتمال ابتلا به بواسیر، فشار به مثانه، بیرون زدن بافت رحم و واژن و داشتن پستان‌های شل بیشتر است. هرچند با مراقبت در دوران بارداری تا حدی می‌توان از این عوارض جلوگیری کرد، مثلاً عضلات‌تان را تقویت کنید یا در زمان بارداری وزن اضافه نکنید. تحقیقات نشان داده حدود یک سوم، بارداری‌ها در این سن به سقط جنین ختم می‌شود.

بارداری خارج از رحم، خطر خونریزی شدید به خاطر جفت سرراهی (تشکیل جفت در دهانه رحم)، کم وزن شدن نوزاد و خطر نقایص کروموزومی در نوزادانی که مادرشان سن بالا دارد بیشتر است. احتمال به دنیا آوردن نوزادی با ابتلا به سندرم داون در سنین ۴۰ سال به بالا، به‌طور متوسط یک در هر ۱۰۶ تولد است. احتمال به دنیا آمدن نوزادی با سایر مشکلات کروموزومی هم یک در هر ۶۶ تولد است.