

مادرانه - ۶

دید منم مامان شدم!

www.ketab.ir

۴. محال که ممکن شد

داستان پایی واقعی از درمان ناباروری
با اصلاح سبک زندگی به روش فلور اتا جکی

سرشناسه	: تاجیکی، فلورا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: دیدید منم مامان شدم! ۴۰ محال که ممکن شد: داستان‌هایی واقعی از درمان ناباروری با اصلاح سبک زندگی به روش فلورا تاجیکی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات دبستانک، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
فروست	: مادرانه؛ ۶
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۷-۸۱-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: ۴۰ محال که ممکن شد: داستان‌هایی واقعی از درمان ناباروری با اصلاح سبک زندگی به روش فلورا تاجیکی.
موضوع	: داستان‌های فارسی -- قرن ۱۴ Persianfiction--۲۰th century عقیمی زنان -- درمان -- داستان Infertility, Female -- Treatment -- Fiction PIRV۹۹۴
رده بندی کنگره	: ۸۸۶۸۹۸۸
رده بندی دیویی	: ۸۴۳/۶۲
شماره کتابشناسی	: ۸۸۶۸۹۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

دیدید منم مامان شدم!

۴۰ محال که ممکن شد

داستان‌هایی واقعی از درمان ناباروری با اصلاح سبک زندگی به روش فلورا تاجیکی

ویرایش فنی و صفحه‌آرایی: نرگس آطاهریان

طراح جلد: آرش جاوید

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۷-۸۱-۶

چاپ اول: ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰



حق چاپ و انتشار مطالب به هر شکل محفوظ و مخصوص نشر دبستانک است.

در این کتاب:

مقدمه

۵

اصلاح سبک زندگی

۷

چهل داستان محال از ناباروری که ممکن شد

۱۳

www.ketab.ir

به نام خدا

عروسک‌های کوچک پارچه‌ای، عروسک‌های خندان بافتنی، عروسک‌های باری با لباس‌های فانتزی، تمرین روزهای مادر بودن ما بود.

هر چند ناباروری عیب بزرگ و گناه نابخشودنی نیست اما تک‌تک سلول‌های ما دختر بچه‌های دیروز و امروز پر از عشق مادر شدن و ترس از مادر نشدن بود. ما عروسک‌هایمان را دوست داشتیم، مراقبشان بودیم، حتی با بودنشان به آرامش می‌رسیدیم و هر روز مادر بودن را با وجودشان تمرین می‌کردیم. ما بزرگ می‌شدیم و حتی شیرینی خاطران عاشقانه‌مان با حرف زدن از بچه‌های آینده و انتخاب اسم و لباس و ... شیرین‌تر می‌شد.

دختر بچه‌ها مادر خلق می‌شوند. حتی گاهی در بازی‌های کودکانه‌شان برای پدر مادرهایشان «مادر» می‌شوند، شاید راز بقای بشر این باشد. شاید حیات حافظ این غریزه‌ی زیباست و شاید چیزی در ناخودآگاه ماست که هر لحظه برای جهان مادری می‌کنیم.

مدتی بعد از ازدواج وقتی تصمیم به بارداری گرفتیم فکر می‌کردیم حتما خیلی زود این اتفاق می‌افتد اما متأسفانه در تعداد قابل توجهی از زوجین، باروری با مشکل مواجه می‌شود و این جا تازه شروع ماجرا است. تازه جست‌وجو برای پیدا کردن بهترین پزشک نازایی، آزمایشگاه، سونوگرافی، داروخانه و مراکز ناباروری آغاز می‌شود و اگر علت اصلی ناباروری مشخص نشود یا پزشک در درمان خود موفق نباشد، روزهای

سخت برای زوج‌ها شروع می‌شود. هزینه‌های سنگین، راهروهای مملو از جمعیت، کمبود دارو، انتظارهای طولانی برای ویزیت و مشاوره و IVF‌های ناموفق دست به دست هم می‌دهند و گاهی بنیان خانواده را از هم می‌پاشند.

در این سال‌ها تلاش کرده‌ام که با تجربه‌ی ده ساله‌ی خودم در زمینه‌ی درمان ناباروری با اصلاح سبک زندگی به دوستان زیادی کمک کنم. درمان‌هایی مثل تخمدان پلی‌کیستیک یا ذخیره‌ی پایین تخمدان که برای اولین بار بدون کمک داروهای هورمونی اتفاق می‌افتد.

اصل اول راهبر مناخت دقیق مشکل گذاشتم و در کنار اصلاح سبک تغذیه، الگوی خواب، ورزش مناسب، مکمل‌های مورد نیاز و کاهش استرس خوشبختانه و به لطف خدا شاهد مادر شدن تعداد زیادی از عزیزان با کم‌ترین هزینه‌ی ممکن و تولد فرزندان سالم بوده‌ام.

این کتاب خاطرات تعدادی از این عزیزان است که با سایر درمان‌های ناباروری موفق به بارداری نشدند یا کلاً پزشکان معالج از درمان آنان قطع امید کرده و پیشنهاد تخمک یا جنین اهدایی یا رحم اجاره‌ای داده‌اند. امیدوارم این تجربیات برای سایر دوستان با مشکلات مشابه کارساز باشد.