



ردیابی تغذیه در جنسیت جنین

همیشه اولین سوالی که اطرافیان از مادران باردار می‌پرسند این است که بچه‌ات دختر است یا پسر؟ سوالی کلیشه‌ای که شاید در سال‌های دور، مادر تا زمان به دنیا آمدن فرزند پاسخی برای آن نداشت ولی مدت‌هاست با روی کار آمدن روش‌های تصویر برداری از جنین براحتی می‌توان جنسیت جنین را تشخیص داد.

جام جم آنلاین: همیشه اولین سوالی که اطرافیان از مادران باردار می‌پرسند این است که بچه‌ات دختر است یا پسر؟ سوالی کلیشه‌ای که شاید در سال‌های دور، مادر تا زمان به دنیا آمدن فرزند پاسخی برای آن نداشت ولی مدت‌هاست با روی کار آمدن روش‌های تصویر برداری از جنین براحتی می‌توان جنسیت جنین را تشخیص داد. حتماً شما هم مثل همه پدر و مادرهای دنیا دوست دارید فرزندتان همان چیزی باشد که شما دلتان می‌خواهد و به نوعی دوست دارید جنسیتش را خودتان مشخص کنید.

دختر و پسر، هر دو نعمت خدا هستند و هر پدر و مادری با داشتن آنها باید شاکر باشد، ولی خدا نکند در بعضی از خانواده‌ها روی یک جنس تعصب و اصرار وجود داشته باشد که بچه باید حتماً پسر یا دختر باشد، آن وقت است که تازه مشکلات آغاز شده و درگیری‌ها و تنش‌ها، زندگی را سرد می‌کند.

از زمان‌های قدیم معمولاً خانواده‌ها طرفدار داشتن فرزند پسر بودند و گاهی آنقدر به بچه‌دار شدن ادامه می‌دادند تا این که پسری به دنیا بیاورند.

دلیل آن هم کشاورزی یا کارگری بودن بیشتر زندگی‌های قدیم و احتیاج به فرزند پسری بوده است که بتواند همپای پدر کار کرده و کمک خرج خانواده باشد.

مردان دو نوع گامت (X) و (Y) تولید می‌کنند. تفاوت این دو گامت در کروموزوم شماره 23 آنهاست، اما زن‌ها تنها یک نوع گامت تولید می‌کنند و آن هم فقط کروموزوم شماره 23 X است. تا اینجا به نظر می‌رسد این مرد است که جنسیت جنین را مشخص می‌کند.

اما در زندگی طبیعی این نقش کمتر اتفاق می‌افتد و عوامل محیطی بسیاری بر شانس لقاح هر یک از اسپرم‌های X دار یا Y دار تاثیر خواهند گذاشت.

عوامل محیطی همچون تغذیه مادر، میزان سلامت روحی و روانی او، زمان مقاربت، میزان PH بدن مادر، عوامل اجتماعی و... همه و همه می‌توانند در پسر یا دختردار شدن زن تاثیر بگذارند.

طبق مطالعه‌ای که نتایج آن در نشریه آکادمی ملی علوم آمریکا چاپ شده است، زنان باردار در دوره‌هایی که با اضطراب شدید مواجه هستند ممکن است به طور ناخواسته به نوعی درگیر انتخاب جنس فرزند شوند.

معمولاً به ازای تولد هر یکصد دختر، حدود 104 پسر متولد می‌شوند، اما در دوره‌های بحرانی مانند زمان قحطی، این نسبت کاهش پیدا می‌کند و به نظر می‌رسد جنس مذکر بیشتر ضرر می‌بیند.

به گزارش بی‌بی‌سی، نظریه‌های علمی می‌گویند به لحاظ تکاملی مزیت داشتن دختر این است که در دوران‌های سخت، دخترها ژن پدر و مادر را بهتر منتقل می‌کنند.

از طرف دیگر، گفته می‌شود بدن انسان از تغییرات فیزیولوژیکی و مزاجی بیرون بسیار تاثیر می‌گیرد و به همین دلیل تولد پسران در دوره‌های پس از جنگ و هنگام صلح، افزایش می‌یابد.

دانشمندان معتقدند دختران به دلیل این که نیروی تولید مثل جامعه هستند، در مواقع بحرانی تعدادشان افزایش می‌یابد زیرا در این مواقع ممکن است پنج دختر متولد شده پنج فرد دیگر را به دنیا بیاورند و 25 فرد جدید تولید کنند، در صورتی که شاید اگر پنج پسر جای آنها متولد می‌شد، امکان افزایش تعداد فرزندان در نسل‌های آینده بسیار پایین‌تر بود.

به طور کلی در ازای هر 100 فرزند دختری که متولد می‌شود، 104 فرزند پسر چشم به این دنیا می‌گشاید. اما این آمار کاملاً نسبی

است و در شرایط اجتماعی مختلف ممکن است این تعادل به هم ریخته و نسبت‌های دیگر حکمفرما شود.

این مساله دلیل کاملاً علمی دارد و به این دلیل است که بدن انسان تحت تأثیر عوامل بیرونی قرار دارد و تغییرات ایجاد شده در محیط، روی مکانیسم‌های بدنی او تأثیر می‌گذارد.

به عنوان مثال تحقیقات اثبات کرده است که همیشه در شرایط جنگ، قحطی و شرایط بحرانی آمار متولدین دختر نسبت به پسرها بیشتر بوده است و در زمان صلح و آرامش و پس از پایان جنگ‌ها، برعکس اتفاق افتاده و شمار متولدین پسر بالاتر رفته است.

دلیل آن هم می‌تواند این باشد که در شرایط دشوارتر، دخترها بهتر ژن‌های پدر و مادر خود را انتقال داده و زاد و ولد بیشتری می‌توانند داشته باشند.

از طرف دیگر عواملی همچون بارداری پس از 30 سالگی، زندگی در آب و هوای گرم، نژاد سیاه، زیاد بودن تفاوت سنی بین زن و مرد، افسردگی و استرس در خانم‌ها، بالا بودن میزان آلودگی هوا و نیز استعمال سیگار، احتمال تولد فرزند دختر را به مراتب بیشتر می‌کند.

شاید شما هم با این مساله روبه‌رو شده‌اید یا حداقل شنیده‌اید که بخصوص در قدیم زن‌ها را به خاطر دختر یا پسر به دنیا آوردن ملامت می‌کردند و هنوز هم ممکن است این اتفاق بیفتد، اما باید بدانید در انسان کسی که مسوولیت تعیین جنسیت را به عهده دارد، مرد است و علاوه بر این، عواملی چون سلامت روحی و روانی مادر، تغذیه مادر، زمان انجام مقاربت، میزان PH دهانه رحم در زمان مقاربت و عوامل اجتماعی در تعیین جنسیت جنین می‌توانند مؤثر باشند.

نقش تغذیه را جدی بگیرید

به طور کلی میزان PH یعنی همان اسیدی یا قلیایی بودن محیط رحم، تأثیر بسزایی در پسر یا دختر شدن جنین دارد.

روش تغذیه‌ای و اهمیت آن را در تعیین جنسیت جنین نمی‌توان نادیده گرفت ولی به خاطر داشته باشید استفاده از این راهکار فقط باید تحت نظر پزشک اعمال شود چرا که این نوع رژیم‌های خاص بدون نظر پزشک می‌تواند مخاطره‌آمیز باشد.

در واقع تأثیری که مواد غذایی مختلف روی میزان PH رحم می‌گذارند، می‌تواند شرایط را طوری فراهم آورد که جنین دختر یا پسر شود. تحقیقات صورت گرفته حاکی از آن است در موقعیتی که مقدار PH داخل رحم کاهش یابد جنین پسر و هر گاه این میزان افزایش یابد، جنین دختر می‌شود.

از همین رو محققان این تأثیر را در مواد غذایی و میوه‌های مختلف بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف میوه‌ها و مواد غذایی که حاوی پتاسیم، فسفر، سدیم و آهن هستند و در نتیجه PH رحم را کاهش می‌دهند می‌تواند شانس به دنیا آمدن فرزند پسر را افزایش دهد. از طرف دیگر مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و منیزیم احتمال دختر شدن را در جنین بالا می‌برد.

محققان معتقدند روش‌های تغذیه‌ای و رژیم‌های غذایی می‌توانند 70 تا 80 درصد مؤثر واقع شوند و فرزندان همان چیزی باشد که خودتان می‌خواهید. اما تنها به شرطی که در کنار رژیم‌های غذایی، از روش دیگری استفاده نشود.

این روش باید تنها زیر نظر پزشک و حداقل دو ماه قبل از تصمیم برای بارداری شروع شود. البته به دلیل تغییراتی که در طول رژیم غذایی در این مدت اعمال می‌شود، شما بیشتر از شش ماه مجاز به رعایت آن نیستید، چراکه ممکن است مصرف زیاد برخی از عناصر و ویتامین‌ها و از طرفی حذف برخی مواد غذایی از رژیم روزانه، بدن شما را کمبودهای مواد غذایی مواجه شده و برای شما و فرزندان مشکل ساز گردد.

پس حتماً باید با نظر پزشک و به مدت خاص صورت گیرد. در واقع این رژیم‌ها با کم و زیاد کردن مقدار کلسیم، منیزیم، پتاسیم و سدیم نسبت به یکدیگر جنسیت فرزند شما را تعیین می‌کند.

باید به خاطر داشته باشید که خودسرانه اقدام به رژیم‌های غذایی نکنید و همیشه قبل از تصمیم‌گیری به پزشک مراجعه نمایید که با توجه به شرایطتان، رژیم خاص شما را برایتان در نظر بگیرد.

این مساله از این رو حائز اهمیت است که رژیم‌های غذایی که برای پسر دار شدن به خانم‌ها داده می‌شود ممکن است برای شمایی که از ناراحتی‌های قلبی، نارسایی کلیه و فشار خون بالا رنج می‌برید، مضر بوده و سلامت شما را به خطر بیندازد.

از طرف دیگر، رژیم‌های خاص خانم‌هایی که فرزند دختر می‌خواهند ممکن است برای شمایی که نارسایی کلیه، اختلالات عصبی و کلسیم بالای خون دارید، مخاطره‌آمیز شود.

لازم به ذکر است رعایت رژیم غذایی پیش از اقدام به بارداری فقط باید از طرف خانم انجام گیرد و رعایت آن از سوی آقایان تأثیری در تعیین جنسیت نخواهد داشت.

از دو ماه قبل از بارداری رژیم غذایی را باید آغاز کنید و بدون نظر پزشک داروهایی را مصرف نکنید که وضعیت یون‌های داخل رحم را بر هم بزند.

دختر یا پسر؟ مساله این است

اگر دنبال این هستید که فرزندان پسر باشد، از مواد غذایی سرشار از پتاسیم، فسفر، آهن و سدیم استفاده کنید. در این میان بالا بودن میزان سدیم و پتاسیم از اهمیت بیشتری برخوردار است.

از این دسته مواد غذایی می‌توان به ماهی، سیب، پرتقال، برنج، هویج، زردآلو، پسته، خرما، تمشک، گوجه‌فرنگی، اسفناج، کاهو، انجیر، گوجه‌سبز، خربزه، زیتون، پیاز، موز، سیب‌زمینی، گیلان، توت‌فرنگی، غذاهای دریایی، گوشت، شیر، جگر گوساله، غذاهای شور، جگر و کلیه گوسفند، غلات و نیز انواع میوه‌ها و سبزیجات اشاره کرد.

گفتنی است مقدار مصرف روزانه سدیم 0/5 گرم و در رژیم‌های غذایی که برای تعیین جنسیت توسط پزشک تعیین می‌شود این مقدار چهار برابر می‌شود. پتاسیم مصرفی روزانه هم یک میلی‌گرم است که در این مورد خاص تا حدود 15 برابر افزایش می‌یابد.

نقش تغذیه و اهمیت آن در تعیین جنسیت جنین را نمی‌توان نادیده گرفت

ولی به خاطر داشته باشید استفاده از این راهکار فقط باید تحت نظر پزشک انجام شود مادری که تمایل دارد فرزند پسر به دنیا بیاورد، باید انواع لبنیات را از رژیم غذایی خود حذف کند و در مقابل تا می‌تواند از انواع سبزی و میوه در رژیم خود بهره ببرد.

علاوه بر این، مصرف غذاهایی با قند بالا مانند عسل، کشمش، بیسکویت، هویج، آب نبات و سیب‌زمینی پخته بخصوص در روزهای تخمک‌گذاری شانس پسر شدن جنین را افزایش می‌دهد. همچنین رژیم غذایی این افراد باید پرکالری و پرانرژی باشد.

اما اگر دوست دارید فرزندان دختر شود باید رژیم غذایی سرشار از کلسیم و منیزیم داشته باشید. از این گروه مواد می‌توان به انواع لبنیات مانند شیر، پنیر، ماست، بستنی، شلغم، نخود و لوبیا سبز، بادام، گردو، قهوه، کاکائو، شکلات، سویا، چغندر، قارچ، کلم، تخم مرغ، ماکارونی، کاهو، جو، انواع گوشت قرمز مانند گوشت گاو، گوسفند و حتی گوشت سفید، کدو، جوانه گندم و فلفل سبز اشاره کرد.

در ضمن باید از مصرف مواد غذایی شیرین تا حد امکان خودداری کرد و غذاهای شور را به کلی از رژیم خود حذف نمایید البته رژیم‌های غذایی که دارای انرژی حداقل هستند، احتمال تولد نوزاد دختر را افزایش می‌دهند.

این مساله می‌تواند توجه این موضوع باشد در جوامعی که خانم‌ها برای رهایی از چاقی رژیم‌های کم‌کالری را در برنامه روزانه خود قرار داده‌اند، شمار تولد نوزادان دختر به نسبت پسر بسیار بیشتر است.

روش‌های دیگر را هم امتحان کنید

اگر تمایلی به رعایت رژیم‌های تغذیه‌ای ندارید، روش‌های دیگری هم هست که می‌تواند در تعیین جنسیت جنین پیش از بارداری به شما کمک کند.

روش PH رحمی: همان طور که گفتیم اسیدی و قلیایی بودن رحم نقش مهمی در پسر یا دختر شدن جنین دارد. محیط داخل رحم در زمان‌های مختلف حالات متفاوتی دارد.

به گونه‌ای که اگر یک سیکل ماهانه 28 روزه را در نظر بگیرید، رحم حدود 14 روز پس از آغاز سیکل ماهیانه که همان روزهای اوج تخمک‌گذاری محسوب می‌شود، در بالاترین میزان PH خود قرار داشته و محیطش قلیایی است و از آنجا که اسپرم در محیط قلیایی ماندگاری بیشتری دارد، احتمال پسر شدن جنین بالا می‌رود ولی در باقی روزها PH رحم پایین بوده و حالت اسیدی دارد و اسپرم‌ها

به سرعت از بین رفته و امکان ترکیب با تخمک را پیدا نمی‌کنند و احتمال دختر شدن جنین بیشتر خواهد بود.

در روز 14 تخمک‌گذاری تا 48 ساعت بعد از آن محیط واژن قلیایی است. پس برای پسر دار شدن در این زمان باید اقدام کنید ولی اگر دختر می‌خواهید، 48 ساعت قبل یا بعد از زمان تخمک‌گذاری مقاربت داشته باشید.

تغییر محیط قلیایی بدن: یکی از روش‌هایی که می‌توانید PH رحم را تغییر داده و به نفع خواسته خود از آن استفاده کنید، این است که به طور مصنوعی محیط قلیایی و اسیدی رحم را تغییر دهید.

به این طریق که اگر می‌خواهید فرزندتان پسر باشد، قبل از مراقبت از محلول جوش شیرین رقیق شده استفاده کنید تا احتمال پسر بودن جنین شما افزایش یابد. این روش را می‌توانید همزمان با رعایت روش زمان تخمک‌گذاری انجام دهید. با این روش احتمال پسر شدن جنین تا 80 درصد افزایش می‌یابد.

از طرف دیگر اگر مایلید فرزند دختر داشته باشید، قبل از زمان نزدیکی، از اسیدی مانند سرکه سفید کمک بگیرید. این روش به اسیدی‌تر شدن محیط رحم کمک کرده و احتمال دختر شدن جنین را بالا می‌برد. این توصیه‌های آموزشی را می‌توانید از پزشکتان دریافت کنید.

زمان‌بندی ماهانه: در این روش پزشک، سن مادر را با حاملگی نسبت به جدولی مورد بررسی قرار می‌دهد و طبق آن، تعیین جنسیت تحت تأثیر شرایطی چون شرایط فیزیولوژیک مادر و عوامل محیطی مثل آب و هوا قرار داشته و نسبت به سن مادر و ماه‌های سال ارزیابی می‌شود.

تعیین مقدار اسپرم: این روش بیشتر به درد زوج‌هایی می‌خورد که برای داشتن فرزند دختر یا پسر، بارها باردار شده‌اند و این بار می‌خواهند به قطعیت برسند. در این روش پزشک میزان اسپرم‌های مرد را بررسی می‌کند.

چنانچه این مقدار اسپرم در یک سی‌سی کمتر از 20 میلیون باشد، 80 درصد بچه پسر و اگر زیر پنج میلیون باشد به طور قطع و 100 درصد بچه دختر خواهد بود. در واقع هر چه مقدار اسپرم‌های مرد بیشتر باشد احتمال پسر بودن و هر چه مقدار اسپرم‌ها کمتر باشد، احتمال دختر بودن جنین افزایش می‌یابد.

روش IVF: این روش که به روش تشخیص جنسیت قبل از لانه‌گزینی جنین مشهور است و از جمله مطمئن‌ترین روش‌های تعیین جنسیت جنین به شمار می‌رود، روش نوینی بوده و حدود 10 سال از عمرش می‌گذرد.

اگر علاقه دارید فرزندتان همان جنسی باشد که شما دلتان می‌خواهد یا مایلید از لحاظ بیماری خاص ژنتیکی قابل انتقال از طریق ژنتیک مانند هموفیلی جنیتان را مورد بررسی قرار دهید، این بهترین روش است.

از طرفی، این شیوه بسیار سخت و پرهزینه بوده و از عهده همه بر نمی‌آید. همچنین به خاطر حذف نیمی از اسپرم‌ها و تخمک‌های تولید شده حاوی جنسیتی که مورد خواست زوجین نیستند، احتمال باروری بخصوص در افرادی که مشکلات ناباروری دارند کاهش می‌یابد، بنابراین روش مناسبی برای این قبیل افراد نیست.

با رعایت روش‌هایی که اشاره کردیم شاید خیلی از مشکلاتی که در برخی از خانواده‌ها بر سر جنسیت فرزند مورد علاقه‌شان وجود دارد، حل شود ولی با تمام اینها، هیچ یک از این روش‌ها نمی‌تواند با قطعیت تمام جنسیت جنینی را به اثبات برساند و مشخص کند و همه چیز در دستان پروردگار عالم است و هر آنچه او بخواهد، رخ می‌دهد.

منابع: baharnareng.blogspot.com
iran_eng

ندا اظهري