

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

ناباروری

FOR
DUMMIES

نوشته‌ی شارون پرکینز

جکی میرز تامپسون

برگردان: مانا احمدی



آوند دانش

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۴

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

درباره‌ی نویسنده

شارون پرکینز، در بیست سال گذشته، پرستار رسمی بیمارستان، مادر پنج فرزند و مادر بزرگ دو نوه بوده است. او در این سال‌ها همراه با همسرش که خلبان نیروی هوایی است، در شهر آریزونا، کالیفرنیا جنوبی زندگی کرده و همچنین از مسافرت بین ایالت‌های آریزونا، تگزاس، میشیگان و ویرجینیا لذت می‌برد. او در این سفرها به دیدار فرزندان، نوه‌ها و مادرش می‌رود.

آرزوی خانم پرکینز برای نویسنده‌شدن به سال‌ها پیش، یعنی دوران دبیرستان برمی‌گردد. اشتیاق او برای پرستارشدن (بسیار خوب، در ابتدا فکر می‌کرد بهتر است پزشک شود، اما بعد نظرش عوض شد)، دست کم همین قدر قدمت دارد. هرگز خواش را هم نمی‌دید که بتواند به رویای نویسنده‌گی و پرستاری را به طریقی با هم ترکیب کند. این هدف به عجب ترین شیوه‌ی ممکن، با همراهی یک بیمار (خانم میرز) و پشتکار و انگیزه‌ی خودش محقق شد.

جکی میرز دبیرسی عضه هیئت‌مدیره‌ی روابط عمومی کاپوک میرز، شرکت ارتباطات JD تامپسون و یک «برفای» باروری است. (که البته به دنبال «بازنستگی پیش از موعد» است. که مثل معرف می‌گوید: «ما نقشه می‌کشیم و خدایان می‌خندند.» خانم میرز اغلب خود را این‌گونه می‌شنود. از آنچه فکر می‌کرد، بیشتر طول کشید و اشک‌ها و لبخندهای زیادی سپری شد تا بالاخره همسر آینده‌اش، دارن تامپسون را ملاقات کرد. اما در ۲۵ سالگی، او می‌تواند ازدواج کرده بود و از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجید و احساس می‌کرد که به بی‌قصه‌ی زندگی‌اش خیلی آرام خواهد گذشت... خوب، خانم میرز شاگرد تنبلی بود.

با وجود این، او می‌تواند کارگری کوشا هم باشد. عاشق ورزش بود و در نتیجه، راه خود را در دنیای بازاریابی و روابط عمومی باز کرد. او همسری دوست داشتنی و کسب‌وکاری موفق داشت، بنابراین تنها چیزی که نیاز داشت، چند فرشته‌ی که به او بود و کتابی عالی که خودش نوشته باشد. سه سال از مطب این پزشک به پزشکی دیگر رفت و البته بیش از هر زمانی تردید داشت که اصلاً در آینده‌اش اثری از بچه باشد. اما سرانجام پاداش پشتکار و تلاش خود را گرفت. کتاب *تایاروری For Dummies* تاحدودی داستان خانم میرز از سفری است که او را به نوشتن کتاب و به دنیا آوردن دختر بچه‌ی زیبایش، آوا رز، رساند. وقتی خانم میرز کار نمی‌کند، نمی‌نویسد یا به تماشای بزرگ شدن دخترش نمی‌نشیند، معمولاً مشغول نقشه‌کشیدن است. بعضی چیزها هرگز عوض نمی‌شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۷	بخش ۱: آیا آمادگی اش را دارید؟ فکر می کنید چرا باردار نیستید!
۹	فصل ۱: پس کجاست نور چشمم؟
۲۳	فصل ۲: آشنایی با آناتومی بدن
۴۵	فصل ۳: تمرین رفتارهای مثبت - پیش از بارداری
۶۱	فصل ۴: آشنایی با ناباروری ثانویه
۷۱	بخش ۲: که بیده بتان را محکم ببندید!
۷۳	فصل ۵: ترفند مایه داده برای موقعیت های پیچیده
۹۷	فصل ۶: در نظر گرفتن برای اخذ
۱۱۳	فصل ۷: نزد پزشک بروید آرام باشید
۱۲۷	فصل ۸: گام هایی تکمیلی به سوی بارداری
۱۵۱	فصل ۹: آیا هنوز از روابطتان لذت می برید؟ تلاش برای بارداری و تاثیر آن بر روابط زناشویی
۱۵۹	بخش ۳: سروسامان دادن به اوضاع؛ با من مشکل
۱۶۱	فصل ۱۰: پیدا کردن مشکل؛ آزمایش می کنیم
۱۸۳	فصل ۱۱: همه چیز درباره ی پسرها
۱۹۷	فصل ۱۲: وقتی نقطه ی شروع تبدیل به پایان می شود؛ سقط جنین، زود هنگام
۲۱۱	بخش ۴: پیش به سوی بارداری با روش های پیشرفته
۲۱۳	فصل ۱۳: کمکی هرچند ناچیز از دکتر همه چیزدان: تلقیح درون رحمی و تزریقات باروری
۲۳۱	فصل ۱۴: به نمایش بزرگ خوش آمدید: لقاح آزمایشگاهی
۲۴۷	فصل ۱۵: چرخه ی IVF را شروع کنیم!
۲۶۵	فصل ۱۶: مراقبت و تغذیه ی جنین: کار گروهی شگفت انگیز در محیط آزمایشگاه
۲۸۳	فصل ۱۷: رهایی از انتظار دوهفته ای پس از یک دوره ی IVF
۳۰۱	بخش ۵: راه هایی که تاکنون کمتر امتحان شده اند
۳۰۳	فصل ۱۸: چالش های پیش روی تولیدمثل به کمک روش های اهدایی
۳۲۱	فصل ۱۹: زندگی ادامه دارد
۳۲۹	فصل ۲۰: طلیعه ی علوم نوین: پیشرفت های بی سابقه و نگرانی های مبرم در حوزه ی باروری

بخش ۶: بخش ده‌تایی‌ها ۳۴۷

فصل ۲۱: بیش‌از ده کلام ازاردهنده، وقتی تلاش می‌کنید باردار شوید ۳۴۹

فصل ۲۲: ده گروه دارویی ناباروری ۳۵۱

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه

- ۱.....
- ۱..... درباره‌ی این کتاب
- ۲..... قواعد رعایت‌شده در این کتاب
- ۳..... آنچه لازم نیست بخوانید
- ۳..... تصورات خنده‌دار
- ۴..... تعریف مطالب این کتاب
- ۴..... بخش اول: آیا آمادگی‌اش را دارید؟ فکر می‌کنید چرا باردار نیستید!
- ۴..... بخش دوم: کمربند ایمن را محکم ببندید
- ۴..... بخش سوم: وسایل دادن به اوضاع؛ یافتن مشکل
- ۵..... بخش چهارم: سبب بارداری با روش‌های پیشرفته
- ۵..... بخش پنجم: راه‌هایی که تاکنون کمتر امتحان شده‌اند
- ۵..... بخش ششم: بخش ده‌بی‌ها
- ۵..... تمادهای به‌کاررفته در این کتاب
- ۶..... مقصد بعدی

بخش ۱: آیا آمادگی‌اش را دارید؟ فکر می‌کنید چرا با. دار نیستید!

- ۹..... فصل ۱: پس کجاست نور چشم؟
- ۹..... تعریف ناباروری
- ۱۰..... ناباروری در آمریکا، آمارها چه می‌گویند!
- ۱۰..... بچه‌دار شدن؛ در بهترین حالت، فرایندی بی‌بازده
- ۱۱..... زیور و گردن شجره‌نامه‌ی خانوادگی
- ۱۱..... سرهم کردن تاریخچه‌ی مولید در خانواده
- ۱۲..... یافتن اطلاعات مهم
- ۱۳..... بررسی آماری نژاد
- ۱۵..... چه چیزی باعث ناباروری می‌شود؟
- ۱۶..... تشخیص ناباروری
- ۱۷..... بارداری: آیا امروز سخت‌تر از گذشته است؟
- ۱۸..... محاسبه‌ی هزینه‌های ناباروری
- ۱۸..... هزینه‌های عاطفی ناباروری

۱۹	 شما تنها نیستید!
۲۰	 هزینه‌های درمان
۲۳	 فصل ۲: آشنایی با آناتومی بدن
۲۳	 میانی زیست‌شناسی؛ مرور آناتومی بدن زن و مرد
۲۳	 بررسی اعضای بدن زنان
۲۸	 کنترل هورمون‌ها
۲۹	 بررسی جامع دستگاه تولیدمثل در زنان؛ چرخه‌ی ماهیانه
۲۹	 چرخه‌ی ماهیانه‌ی شما چگونه کار می‌کند
۳۰	 اهمیت عادت‌های ماهانه‌ی منظم
۳۳	 تناس در چرخه‌ی ماهانه
۳۶	 بررسی بدن مردان
۳۹	 کناره‌م‌گذاری؛ قسمت‌های مردانه و زنانه: آمیزش جنسی (در زمان مناسب)
۴۰	 آمیزش جنسی برای بارداری باید چگونه باشد
۴۱	 هر چند وقت یک‌بار آمیزش داشته باشیم؟
۴۱	 سروکله‌زدن با زن‌ها
۴۱	 تشخیص بیماری‌های ژنتیکی؛ دس‌وی باروری اثر می‌گذارند
۴۲	 علت‌یابی در زن‌های شما
۴۴	 آزمایش ناهنجاری‌ها
۴۵	 فصل ۳: تمرین رفتارهای مثبت - پیش از بارداری
۴۵	 ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی
۴۵	 ترک سیگار
۴۶	 حذف الکل
۴۶	 نه گفتن به مواد مخدر
۴۷	 تغذیه‌ی خوب طی دوران تلاش برای بارداری
۴۷	 تغذیه‌ی مناسب
۵۰	 مصرف ویتامین‌ها
۵۰	 مورد بیخنده‌ی ناشی از عفونت‌ها
۵۱	 کلامیدیا: رایج‌ترین بیماری مقاربتی
۵۲	 سوزاک
۵۲	 سفلیس
۵۳	 تیخال تناسلی
۵۳	 ایدز
۵۴	 اوراپلازما و مایکوپلازما

۵۴	بررسی سبک زندگی روزمره
۵۵	کاهش مصرف کافئین
۵۵	از وان آب بپرهیزید
۵۵	ورزش محتاطانه
۵۵	پرهیز از شست و شوی واژن با دوش
۵۶	بررسی داروهای تجویزی
۵۷	دوری از مواد سمی در محل کار
۵۸	سر تا پایتان را آزمایش کنید
۵۸	یک معاینه‌ی پزشکی کامل
۵۹	آپش خون
۶۰	آیا ماموگرافی نیاز دارید؟
۶۱	فصل ۴: آشنایی با نارویی ثانویه
۶۱	تعریف ناباروری ثانویه
۶۲	مشکلات ناشی از اختلال در نازایی ثانویه
۶۲	آیا به اندازه‌ی اولین نازایی راضی هستید؟
۶۲	اما این روش قبلاً مؤثر بوده است
۶۴	در جست‌وجوی تفاوت‌ها
۶۴	تغییرات سنی
۶۵	تغییرات در وضعیت سلامت
۶۶	تغییرات در زوجین
۶۷	درد و رنج عاطفی
۶۷	چشم به راه کودکی دیگر
۶۸	از دست دادن حمایت‌ها در دومین بارداری
۶۹	زنگوله‌ی پای تابوت می‌خواهید؟
۷۱	بخش ۲: کمربندهای پتان را محکم ببندید!
۷۳	فصل ۵: ترفندهایی ساده برای موقعیت‌های پیچیده
۷۴	خواندن نشانه‌ها و علائم بدن
۷۴	زمان‌بندی به روش «طبیعی»: تقویم‌ها را از کم‌دبیرون بیاورید
۷۶	مشاهده‌ی علائم طبیعی بدن
۷۸	بررسی مخاط رحمی
۷۹	لمس دهانه‌ی رحم
۷۹	فکر کنم تخمک آزاد کردم

- ۸۰ درست کردن نمودار باروری
- ۸۱ پیش‌بینی تخمک‌گذاری با کیت، ترکه و نرم‌افزار
- ۸۱ روش استفاده از کیت پیش‌بینی زمان تخمک‌گذاری
- ۸۴ استفاده از معجزه‌ی کامپیوتر در پیش‌بینی تخمک‌گذاری
- ۸۴ آزمایش بزاق دهان
- ۸۶ آزمایش اسپرم در خانه
- ۸۷ دختر می‌خواهید یا پسر؟ آیا زمان تشکیل نطفه در جنسیت جنین تعیین‌کننده است؟
- ۸۸ چطور از پس دو هفته انتظار بربیاییم؟
- ۸۸ در جست‌وجوی پاسخی مثبت با تست‌های خانگی تشخیص بارداری
- ۸۸ آئی بی با تست‌های خانگی تشخیص بارداری
- ۸۹ استفاده از تست‌های خانگی تشخیص بارداری
- ۹۰ در چه حالتی تست‌ها مثبت نامعتبرند
- ۹۱ کیت پیش‌بینی تخمک‌گذاری، آزمایش اسپرم و آزمایش بارداری، همه در یک بسته
- ۹۱ سروکله‌زدن با حرف و بسته‌های اطرافیان
- ۹۲ یادتان باشد که به دستاوردتان نیاز دارید، حتی اگر دیوانه‌تان کنند!
- ۹۲ رهایی از تعطیلات
- ۹۵ رد کردن دعوت
- ۹۵ پیش‌بینی مهمانی‌های سیسمونی
- ۹۷ فصل ۶: در نظر گرفتن شرایط خاص
- ۹۷ آیا شما «مادری با به سن گذاشته» اید؟ محاسبه‌ی شمارش روزی در سنین مختلف
- ۹۷ بررسی آماری
- ۱۰۰ درک اهمیت سن
- ۱۰۰ این روزها «مسن» به چه سنی می‌گویند؟
- ۱۰۱ اما من به سنم اهمیت نمی‌دهم!
- ۱۰۲ سن جایگاه (مناسب) خودش را دارد
- ۱۰۳ بیماری‌هایی که روی باروری تأثیر می‌گذارند
- ۱۰۴ تخمدان‌های پلی‌کیستیک
- ۱۰۶ آندومتریوز
- ۱۰۷ دیابت: کمی بیش از مشکل «قند»
- ۱۰۸ سل پوستی: فراتر از خارش
- ۱۰۹ سرطان و باروری: خبرها دست به عصا اما خوش‌بینانه‌اند
- ۱۰۹ برای زنان
- ۱۱۱ برای مردان

تصمیم‌گیری درباره‌ی بستن لوله‌ها.....	۱۱۱
فصل ۷: نزد پزشک بروید و آرام باشید.....	۱۱۳
چه زمانی باید با پزشک عمومی قرار ملاقات بگذارید.....	۱۱۳
چه موقع تعلل جایز نیست، حتی برای چند ماه؟.....	۱۱۴
انتخاب بین پزشک خانواده (عمومی) یا پزشک متخصص زنان، زایمان و بیماری‌های نازایی.....	۱۱۵
موقع مراجعه به پزشک زنان و زایمان، همسران را با خود ببرید.....	۱۱۶
تهیه‌ی فهرستی از پرسش‌هایی که باید در اولین ملاقاتتان پرسید.....	۱۱۷
پاسخ به پرسش‌های پزشک عمومی.....	۱۱۸
فهمیدن گفته‌های پزشک.....	۱۱۹
سوی خودتان را نگه دارید.....	۱۱۹
پیش به سوی پزشک متخصص.....	۱۲۰
پیدا کردن پرسش‌های مناسب.....	۱۲۰
کمک گرفتن از سازمان‌های ملی.....	۱۲۱
جست‌وجو در اینترنت برای دستیابی به منابع و اطلاعات بیشتر.....	۱۲۲
مواجهه با غریبه‌ای ناشناس: نگه‌داری خان؛ درمان و حریم خصوصی.....	۱۲۴
صحبت کردن از رابطه‌ی جنسی.....	۱۲۴
بحث کردن درباره‌ی پول با دکتر.....	۱۲۵
چه موقع باید پزشکتان را عوض کنید.....	۱۲۵
فصل ۸: گام‌هایی تکمیلی به سوی بچه‌دار شدن.....	۱۲۷
غذاخوردن به اندازه‌ی دو نفر؟ رژیم باروری.....	۱۲۸
منارعتانی بر سر استروژن.....	۱۳۰
نگاهی به مکمل‌ها؛ ویتامین‌ها، مواد معدنی، داروهای گیاهی و غیره.....	۱۳۲
داروهای گیاهی.....	۱۳۲
گوشت، سبزیجات، ویتامین، مواد معدنی و غیره.....	۱۳۵
فولیک اسید.....	۱۳۶
جوانه‌ی گندم.....	۱۳۷
آل آرژنین.....	۱۳۸
مکمل‌هایی برای بهبود تولید اسپرم.....	۱۳۹
ملاقات با یک درمانگر طب سنتی چینی.....	۱۴۰
کمک گرفتن از داروهای گیاهی.....	۱۴۱
در باب سنجاق‌ها و سوزن‌ها؛ طب سوزنی برای ناباروری.....	۱۴۲
چشم‌ها توانایی تجسم نوزادتان را دارند.....	۱۴۳
مدیتیشن و یوگا.....	۱۴۵

۱۴۵	با ماساژ، گسالت را از خود دور کنید.....
۱۴۶	فربط ظاهر را نخورید.....
۱۴۷	روی آوردن به قدرت برتر.....
۱۴۸	ورزش کردن بدون زیاده‌روی.....
۱۴۹	مزایا و معایب داروهای ضدافسردگی.....
۱۵۰	رهایی موقتی از فشار تلاش برای بارداری، لیاقتش را دارید.....
۱۵۱	فصل ۹: آیا هنوز از روابطتان لذت می‌برید؟ تلاش برای بارداری و تأثیر آن بر روابط زناشویی... ۱۵۱
۱۵۱	هدایت یک رابطه، دام‌های ناباروری.....
۱۵۱	مش آب‌خوردن است! سوءتفاهم‌های زود هنگام درباره‌ی بارداری.....
۱۵۲	صبر نیست؛ سرزنش یکدیگر.....
۱۵۳	با زودتر شروع می‌کردیم؛ همان تله‌ی همیشگی.....
۱۵۳	تواضع‌آمیز نیست؛ وقتی یکی از زوج‌ها تعهد بیشتری به بارداری دارد.....
۱۵۵	خوش‌گذراندن زمان‌ها، منفرد؛ دوباره با هم باشید.....
۱۵۶	کمک‌گرفتن از حرفه‌ای‌ها.....
۱۵۹	بخش ۳: سروسامان دادن به ارضای یافتن مشکل... ۱۵۹
۱۶۱	فصل ۱۰: پیدا کردن مشکل؛ آزمایش، موایم... ۱۶۱
۱۶۱	درک مشکلات سیستمیک زنانه.....
۱۶۲	نگاهی به رحم.....
۱۶۳	بررسی لوله‌های رحمی.....
۱۶۵	بررسی پیچیدگی‌های بافت‌های زخمی.....
۱۶۶	آزمایش‌های رایج برای تشخیص مشکلات سیستمیک.....
۱۶۷	HSG (تلفظ عبارت گسترده‌ی این علامت اختصاری کار چندان آسان نیست).....
۱۶۹	هیستروسکوپی.....
۱۶۹	لاپاراسکوپی.....
۱۷۰	آزمایش‌های پس‌آمیزی.....
۱۷۱	سونوگرافی.....
۱۷۲	آزمایش خون.....
۱۷۲	آزمایش‌های مرجع خون.....
۱۷۳	FSH و اینه‌بین بی.....
۱۷۴	موفقیت در آزمایش چالش‌برانگیز کلومیفن سترات (CCCT).....
۱۷۴	هایپرپرولاکتینمی یا پرولاکتین بالا.....
۱۷۵	آزمایش تیروئید.....

آزمایش ناهنجاری‌های سیستم ایمنی	۱۷۵
در نظر گرفتن احتمال آندومتروز	۱۷۸
مشکلات تخمدان	۱۷۹
آمنوره؛ وقفه یا فقدان قاعدگی زنان	۱۷۹
مشکل در تخمک‌گذاری	۱۸۰
سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)	۱۸۱
فصل ۱۱: همه چیز درباره‌ی پسرها	۱۸۳
تحلیل یک نمونه‌ی منی	۱۸۳
تن دادن به آزمایش منی	۱۸۳
ریبیم اسپرم	۱۸۴
نفس؛ نتایج آزمایش همسران	۱۸۶
تولد کم اسپرم	۱۸۷
وقتی هیچ اسپرم دیده نمی‌شود	۱۸۸
شنای دوار؛ اصلاً هیچ	۱۹۰
اصلاح واریکوسل	۱۹۰
تغییرات سبک زندگی برای بهبود ریب اسپرم	۱۹۱
بررسی تأثیرات سن	۱۹۲
توجه به مشکلات مرتبط با نعوظ؛ یک موضوع اساسی	۱۹۳
روبارویی زوجین با عواقب عاطفی بیماران مردان	۱۹۵
جراحی برگشتی وازکتومی: آیا به درد ورنجش می‌آید؟	۱۹۵
فصل ۱۲: وقتی نقطه‌ی شروع تبدیل به پایان می‌شود؛ جنین زود هنگام	۱۹۷
«یک کمی» بارداری، ممکن است	۱۹۷
درک مفهوم بارداری‌های شیمیایی	۱۹۷
آزمایش درمان‌های احتمالی	۱۹۸
سقط جنین	۱۹۹
فهم اصطلاحات متفاوت	۱۹۹
آیا به کورتاژ نیاز دارید؟	۲۰۰
علت‌یابی	۲۰۰
ارزیابی کروموزوم‌ها	۲۰۲
یک بازی خسته‌کننده، مقصر کیست؟	۲۰۳
مسئله‌ی سن	۲۰۳
بارداری خارج رحم؛ وقتی جنین در جایی اشتباهی شروع به رشد می‌کند	۲۰۳
اگر به نظرتان بارداری خارج رحم دارید، چه باید بکنید	۲۰۴

۲۰۶	سایر دلایل بارداری خارج رحم
۲۰۶	علت تکرار سقط جنین
۲۰۷	رنجیدن از حرف‌های بی‌ملاحظه‌ی دوستان و خانواده
۲۰۸	پس از سقط جنین، دوباره روی پایتان بایستید
۲۰۸	در زمان انتظار، چه کار کنیم
۲۰۹	چه کار نکنیم
۲۱۱	بخش ۴: پیش به سوی بارداری با روش‌های پیشرفته
۲۱۳	فصل ۱۳: کمکی هرچند ناچیز از دکتر همه‌چیزدان: تلقیح درون‌رحمی و تزریقات باروری
۲۱۳	چقدر درمان نیاز دارید، تصمیم بگیرید
۲۱۴	و اما، کلوامید بخور و سه ماه بعد به من زنگ بزن
۲۱۶	تلقیح «مصنوعی» حقیقت دارد!
۲۱۶	شانس رسیدن به موفقیت چقدر است؟
۲۱۷	جمع‌آوری اسپرم
۲۱۸	بررسی تخمک‌ها
۲۲۰	حرکت به سوی سندرم بیش‌ترمیم‌گرا شده‌ی تخمدان
۲۲۱	درک ضرورت تزریق
۲۲۲	مفهوم گنادوتروپین
۲۲۴	تزریق HCG برای بالغ کردن تخمک‌ها
۲۲۶	درمان نقص‌های فاز لوتئال
۲۲۷	افزایش پروژسترون
۲۲۷	یافتن داروهای ارزان‌قیمت
۲۲۸	مطالعات دارویی داشته باشید
۲۲۸	تا کی باید درمان COH یا IUI را ادامه دهید
۲۲۸	وقتی حالتان از این اسارت به هم می‌خورد
۲۲۹	به احساسات همسران توجه کنید
۲۳۱	فصل ۱۴: به نمایش بزرگ خوش آمدید: لقاح آزمایشگاهی
۲۳۲	رسیدن به قله‌ی کوه: لقاح آزمایشگاهی برای شما چه معنایی دارد
۲۳۲	بدانید که IVF برای همه نیست
۲۳۳	بررسی خطرات IVF
۲۳۵	آیا می‌خواهید با پزشکتان ادامه دهید؟
۲۳۶	تحقیق برای شناسایی بهترین کلینیک‌های درمان ناباروری
۲۳۶	جست‌وجو در وبگاه‌های IVF

۲۳۷	بررسی آمار انجمن فناوری‌های باروری مصنوعی
۲۳۸	در جست‌وجوی درمانگاه
۲۳۹	واکاوی شناسنامه‌ی مراکز درمان ناباروری
۲۴۰	چرا IVF این قدر هزینه دارد؟
۲۴۰	بیمه‌تان واقعاً چه چیزی را تحت پوشش قرار می‌دهد
۲۴۱	وقتی هیچ گزینه‌ی دیگری ندارید، خلاق باشید
۲۴۱	اهدای تخمک برای کاهش هزینه‌ها
۲۴۳	پیوستن به یک مطالعه‌ی دارویی
۲۴۴	داروهای رایگان از شرکت‌های دارویی
۲۴۴	کنترل‌کننده‌ی تخفیف‌های ویژه
۲۴۵	اندام IVF در آن سوی مرزها
۲۴۷	فصل ۹۵: چرخه‌ی IVF، شروع کنیم!
۲۴۷	آغاز یک دوره‌ی IVF، فاز و نشیب‌های احساسی
۲۴۸	تجربه‌ی نویسنده‌ی احساسی
۲۴۸	نگاهی به پروتکل
۲۵۳	سروکله‌زدن با پزشکی که مدام باید می‌شود
۲۵۳	داروهایتان را بدون فروپاشی عصر مصرف کنید
۲۵۴	نظارت بر پیشرفت (سوزن بیشتر)
۲۵۵	جلوگیری از خطرات بیش تحریکی
۲۵۶	منتظر زنگ تلفن بمانید... دوباره و دوباره...
۲۵۷	احساس می‌کنید هر کسی که در اتاق انتظار نشسته، بهتر است نتیجه می‌گیرد
۲۵۸	چرا احساس افسردگی طبیعی است؟
۲۵۸	تیری در تاریکی: زمان استفاده از hCG
۲۵۹	تعریف نقش hCG
۲۵۹	به ساعت نگاه کنید؛ زمان‌بندی در hCG، همه چیز است
۲۵۹	در جست‌وجوی طلا؛ بازآوری تخمک
۲۶۰	نگاهی به زمان‌بندی برنامه‌های بازآوری
۲۶۰	اینجا، اینجا و اینجا را امضا کن
۲۶۱	دیدار با گروه بازآوری
۲۶۱	پیش‌نمایش آنچه در یک بازآوری تخمک رخ خواهد داد
۲۶۲	ناکار کردن شما! گزینه‌های بی‌هوشی برای بازآوری
۲۶۳	انجام وظیفه: سر شوهرتان هم شلوغ است
۲۶۳	پاسخ به سوالات رایج پس از IVF

فصل ۱۶: مراقبت و تغذیه‌ی جنین: کار گروهی شگفت‌انگیز در محیط آزمایشگاه..... ۲۶۵

- تشخیص تخمک‌های بارور..... ۲۶۵
- وقتی اسپرم و تخمک به هم می‌رسند، چه چیزی ممکن است غلط از آب دربیاید..... ۲۶۸
- انجام ICSI..... ۲۶۸
- بررسی کروموزوم‌ها با تشخیص ژنتیکی پیش از لانه‌گزینی (PGD)..... ۲۶۹
- پاسخ به تماس تلفنی بخش جنین‌شناسی..... ۲۷۱
- درجه‌بندی جنین..... ۲۷۳
- آیا باید انتقال جنین را انجام دهید؟..... ۲۷۳
- بررسی پوشش رحم..... ۲۷۴
- زود پس‌اندازی، بیا بیرون: از تخم درآوردن جنین‌ها!..... ۲۷۴
- تصمیم بگیرید که چند جنین انتقال دهید..... ۲۷۵
- پرواز! در لانه‌گزینی انتقال دست‌نویس..... ۲۷۶
- فهم انتقال لاستیک..... ۲۷۶
- در نظر گرفتن مشکلات..... ۲۷۶
- مصرف معجون‌ها و قرص‌های پس از بارآوری..... ۲۷۷
- انتقال جنین..... ۲۷۹
- پس از انتقال، یاها و روحیه‌تان را بالا نگه دارید..... ۲۸۱

فصل ۱۷: رهایی از انتظار دوهفته‌ای پس از یک IVF..... ۲۸۳

- از نظر فنی، شما بارداری؛ برای اثبات آن صبر کنید..... ۲۸۳
- سرتان را شلوغ کنید..... ۲۸۴
- تهیه‌ی قهرستی از باید‌ها و نبایدها..... ۲۸۴
- هوشیاری نسبت به خفیف‌ترین دردهای آبی، نکاتی درباره‌ی نشان‌های بارداری..... ۲۸۶
- امتناع از تست‌های خانگی تشخیص بارداری..... ۲۸۷
- در انتظار تماس تلفنی..... ۲۸۹
- تعیین نحوه‌ی تماس آزمایشگاه با شما..... ۲۸۹
- آشنایی با بارداری شیمیایی و نتایج مثبت کاذب..... ۲۸۹
- واکنش نشان‌دادن به خبرهای خوب..... ۲۹۰
- ادامه‌دادن آزمایش‌ها..... ۲۹۰
- خداحافظی یا پزشک باروری..... ۲۹۳
- تعریف بارداری پرخطر..... ۲۹۳
- اگر IVF جواب نداد، چه باید بکنیم..... ۲۹۴
- بررسی روند کار..... ۲۹۴
- سؤال‌هایی از خدا و پزشک..... ۲۹۵

۲۹۶	سیری کردن دوره‌ی آندوه
۲۹۷	به خود و همسران فرصت بدهید
۲۹۸	نگه داشتن جنین‌های منجمد؛ تاریخ انقضای آن‌ها کی است؟
۲۹۸	تسلیم ناباروری شدن! کی باید همه چیز را رها کرد؟
۳۰۱	بخش ۵: راه‌هایی که تاکنون کمتر امتحان شده‌اند
۳۰۳	فصل ۱۸: چالش‌های پیش‌روی تولیدمثل به کمک روش‌های اهدایی
۳۰۳	تصمیم‌گیری درباره‌ی استفاده از تخمک، اسپرم و جنین اهدایی
۳۰۴	مراقبت از خود کمترین کاری است که در صورت استفاده از اسپرم یا تخمک اهدایی باید انجام دهید
۳۰۵	وام گرفتن از بانک اسپرم
۳۰۶	چرا برخی‌ها کمتر از اسپرم اهدایی استفاده می‌کنند
۳۰۶	انتخاب یک «در» از روی کاتالوگ
۳۰۹	درخواست اهدای اسپرم از یک آشنا
۳۱۰	استفاده از تخمک اهدایی
۳۱۰	دریافت تخمک‌ها از اهدایی
۳۱۱	توجه به برخی نکات مهم
۳۱۲	یافتن تخمک‌های اهدایی
۳۱۲	تأمین هزینه‌ی مالی تخمک‌های اهدایی
۳۱۳	ارزیابی سوابق پزشکی اهداکننده
۳۱۳	امضای اسناد و مدارک
۳۱۴	حمایتی که به آن نیاز دارید
۳۱۴	اجاره کردن رحم برای نه ماه
۳۱۴	یافتن فردی مناسب برای این کار
۳۱۶	شروع کار
۳۱۶	رحم اجاره‌ای سستی، راهی که کمتر امتحان شده است
۳۱۷	فرزندخواندگی در سطح سلولی؛ اهدای جنین
۳۱۸	به خانواده بگوییم یا آن را مثل یک راز نگه داریم
۳۱۸	بهره‌برداری از پایگاه‌های ثبت انساب
۳۲۱	فصل ۱۹: زندگی ادامه دارد
۳۲۱	روایتان را رها کنید
۳۲۲	چه موقع به کمک نیاز دارید
۳۲۳	انتخاب فرزندخواندگی
۳۲۴	فرزندخواندگی سستی بومی

- فرزندخواندگی خصوصی بین‌المللی ۳۲۴
- سرپرستی کودکی با نیازهای خاص ۳۲۵
- پدر و مادر موقت؟ ۳۲۶
- تصمیم بگیرید که بدون فرزند زندگی کنید ۳۲۷
- فصل ۲۰: طبعه‌ی علوم نوین: پیشرفت‌های بی‌سابقه و نگرانی‌های مبرم در حوزه‌ی باروری ... ۳۲۹**
- نگاهی به آینده؛ تأثیرات درازمدت داروهای باروری ۳۳۰
- تأثیرات بر مادر ۳۳۰
- تأثیرات بر نوزاد ۳۳۰
- تعیین جنسیت: وقتی شما جداً و واقعاً پسر یا دختر می‌خواهید ۳۳۱
- نوبت‌ها و آزمایش‌های تشخیص ژنتیکی پیش از لانه‌گزینی ۳۳۳
- منجر کردن تخمک‌ها؛ فناوری شگرف بعدی؟ ۳۳۵
- پیوند تخمک‌ها ۳۳۶
- لحاق پس از مرگ: مسائل تازه‌ی و اخلاقی ۳۳۶
- بخشش جنین‌های باقی‌مانده ۳۳۷
- ذخیره‌ی سلول‌های بنیادی برای روش‌ها و نگرانی‌های اخلاقی ۳۳۹
- شبیه‌سازی و نگرانی‌های بشری ۳۴۰
- کلینیک‌ها باید تصمیم بگیرند که چه کسی برای مادران مناسب‌تر است ۳۴۱
- رخ‌دادن اشتباه در آزمایشگاه؛ وقتی معذرت‌خواه باردی را دوا نمی‌کند ۳۴۲
- تزریق ایمنی‌درمانی ۳۴۳
- ایمنی‌درمانی با گلبول‌های سفید خون ۳۴۴
- سرمایه‌گذاری روی IVIG ۳۴۴
- ایبزل و رمی‌کید ۳۴۵
- بخش ۶: بخش ده‌تایی‌ها ۳۴۷**
- فصل ۲۱: بیش از ده کلام آزاددهنده، وقتی تلاش می‌کنید باردار شوید ۳۴۹**
- ایما و اشاره‌های سودمند ۳۴۹
- می‌دانم چه حسی داری ۳۴۹
- حرف‌هایی که باورتان نمی‌شود آن‌ها را شنیده باشید ۳۵۰
- مستقیم از زبان پزشک ۳۵۰
- وقتی دهان‌تان از تعجب باز می‌ماند ۳۵۰

فصل ۲۲: ده گروه دارویی باروری	۳۵۱
مرتب کردن داروها	۳۵۱
گنادوتروپین ها	۳۵۱
آگونیست های GnRH	۳۵۴
آنتی آگونیست های GnRH	۳۵۵
گنادوتروپین کوریونی انسانی درون ماهیچه ای	۳۵۵
پروژسترون	۳۵۶
داروهای تحریکی تخمدان	۳۵۷

مقدمه

ناباروری یک مشکل پزشکی است که بیش از ۷/۲ میلیون آمریکایی با آن دست به گریبان‌اند، اما شرکت‌های بیمه در آیین‌نامه‌هایشان آن را یک بیماری نمی‌دانند. خیلی‌ها هم هستند (افرادی که می‌گویند به خدا توکل کن، دلشوره نداشته باش، ان‌شاءالله باردار می‌شوی) که ریشه‌های بیولوژیک این معضل را نمی‌شناسند و فرصت‌طلبانی (که مدام می‌گویند این قرص سحرآمیز را بخور، بلافاصله باردار می‌شوی، تضمین می‌کنم!) هم هستند که افراد نابارور را به ابزاری برای کسب درآمد تبدیل کرده‌اند. اگر شما هم مشکل ناباروری دارید، بعید نیست احساس انزوا، سردرگمی، بلاتکلیفی و افسردگی کنید. نگران نباشید که احتمالاً از زمان کودکی در ذهن می‌پرورانده‌اید نقش بر آب شده و از رویا خجری نیست جز اینکه از خون خودت فرزندی داشته باشی.

اما غصه نبورید، چون در جبهه‌ی ناباروری، خبرهای خوش هم وجود دارد. نه تنها روش‌های درمانی برای ناباروری به دستاوردهای چشمگیری نائل شده است، بلکه محققان روزبه‌روز ساختن بهتر، نسبت به پیامدهای عاطفی این معضل پیدا می‌کنند.

کتاب ناباروری *Infertility* ترکیبی است از دانش خانم میرز درباره‌ی ناباروری از دید یک بیمار و اندوخته‌ی ارزشمند خانم پرکینز در جایگاه یک پرستار ناباروری و نیز تجربه‌های شخصی هر دوی آن‌ها تا بیمارانی که با مشکل ناباروری مواجه‌اند، بدانند که تنها نیستند. امیدواریم این کتاب راه خدایانه و نفس‌دهنده‌ی کتابخانه‌ی تمام بیمارانی که برای رسیدن به بچه به کمک نیاز دارند، باز کند. هر روز که خانم پرکینز و خانم میرز در طول این مسیر دریافته‌اند، هر چیزی می‌تواند اتفاق بیفتد.

درباره‌ی این کتاب

این کتاب به یاری کسانی می‌شتابد که می‌خواهند به مطب پزشک خود بحدارند و بدون احساس حماقت و از دست دادن کنترل روی روند باروری‌شان، از مطب بیرون بیایند. هدف این است که برای بیمارانی ناباروری - هم آن‌هایی که در آغاز راهند و هم کسانی که به پایان راه نزدیک‌اند - و نیز کسانی که دوستانشان دارند، تا جایی که ممکن است درباره‌ی گزینه‌های در دسترس، اطلاعات فراهم کنیم. موضوعاتی که درباره‌ی آن‌ها بحث می‌کنیم، از محدوده‌ی علمی تا عاطفی را دربرمی‌گیرد.

می‌توانید این کتاب را از اول تا آخر بخوانید و مطمئن باشید که پاسخ هر نوع پرسشی درباره‌ی موضوع باروری، از تنظیم خانواده به صورت طبیعی گرفته تا شبیه‌سازی را در آن پیدا خواهید کرد. اما اگر شما هم شبیه بیشتر آدم‌هایید، شاید بهتر باشد نگاهی به فهرست ببندازید، توجهتان را به فصل‌هایی معطوف کنید که درباره‌تان صدق می‌کند و مستقیماً به سراغ آن‌ها بروید. این کتاب قرار است یک مرجع باشد، یعنی هرگاه به مسئله یا مشکل تازه‌ای برخوردید، می‌توانید به آن مراجعه کرده و پاسختان را بدون نیاز به خواندن تمام مطالب پیشین بیابید. این کتاب بدون هیچ پیش‌فرضی درباره‌ی سطح اطلاعات خواننده در مورد موضوع باروری انسان نوشته شده؛ از افراد بی‌اطلاع و تازه درگیرشده گرفته تا بیماران باسابقه و پر تجربه. فصل‌هایی از کتاب را که مطالبش عاری از تکنولوژی پزشکی است یا صحبت از تکنولوژی‌هایی است که پیچیده نیستند و آسان‌یاب و همه‌فهم‌اند، به فصل‌های دیگر تقدم دادیم و اول آوردیم. بنابراین شما می‌توانید اگر در این زمینه با تجربه‌اید، می‌توانید از این فصل‌ها بگذرید و مستقیم سراغ فصل‌های مندرج در نیمه‌ی دوم کتاب بروید که در آن‌ها مطالب علمی جدی را آورده‌ایم. در جای‌های کتاب به بحث علمی را با روایت‌هایی از زندگی شخصی افراد گرد آورده‌ایم تا این امید به نوعی جاذبه کشش این کتاب برای خواننده بیشتر شود و در زمره‌ی بی‌شمار عناوین سبک و سرگرم قرار نگیرد. اگر هم از مطالعه‌ی این روایت‌ها صرف‌نظر کنید، از لحاظ علمی ضرر نخواهید کرد. هر چند که روایت‌های طنز و خواندنی و تجربه‌های شخصی افراد که می‌توانند تجربه‌ی عینی خود را به شما منتقل کنند، از دست خواهید داد.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

برای اینکه بدانید چطور اطلاعات را از لابه‌لای صفحه‌ها بیرون بکشید، از قواعد زیر در متن کتاب استفاده کرده‌ایم تا اجزای کتاب به هم مرتبط و آسان‌فهم باشد؛ اینکه بخواهیم شما را سردرگم و گیج کنیم، آخرین چیزی است که به این فکر می‌کنیم!

✓ تمام آدرس‌های اینترنتی با خط مونوفونت ظاهر شده‌اند.

✓ اصطلاحات جدید با خط مایل آمده و بلافاصله در پی آن‌ها تعریفی آسان آورده‌ایم؛

✓ حروف درشت واژه‌های کلیدی در فهرست‌ها را مشخص می‌کند؛

✓ در کادرهای خاکستری اطلاعاتی آمده که دانستن‌شان جالب است؛ اما برای درک مطالب کتاب ضروری نیستند.

آنچه لازم نیست بخوانید

تصورمان این است که هر واژه‌ای که در این کتاب آمده، آموزنده است، اما این موضوع را هم درک می‌کنیم که گاهی شما فقط به یک پاسخ سریع برای یک سؤال حیاتی نیاز دارید. گاهی هم می‌خواهید همه‌چیز را درباره‌ی ناباروری کشف کنید، حتی نکته‌های فنی را. در بعضی موارد اطلاعاتی را با عنوان 'اطلاعات جالب، اما نه ضروری در نظر گرفته‌ایم که می‌توانید بخوانید، اما اگر از آن‌ها بگذرید، چیز مهمی از دست نداده‌اید. مباحث انتخابی عبارت‌اند از:

✓ **مطالب داخل کادرها:** اطلاعات داخل کادرهای خاکستری که در سرتاسر کتاب دیده می‌شوند، می‌تواند هر چیزی باشد؛ از یک داستان شخصی گرفته تا اطلاعات فنی. وجه تشابه همه‌ی آن‌ها هم این است که نیازی به فهمیدن یا سروکله‌زدن با آن‌ها نیست.

✓ **نماد کتاب فنی:** یعنی این اطلاعات جالب‌اند اما ضروری نیستند. مگر اینکه بخواهید در پایان‌نامه‌ی دکترایتان در زمینه‌ی ناباروری کار کنید (برای اطلاع از نمادها، به مبحث «نمادهای به‌کاررفته در این کتاب» کمی جلوتر رجوع کنید).

تصورات خنده‌دار

به فرض شما به این دلیل این کتاب را می‌خوانید که می‌خواهید بیشتر درباره‌ی ناباروری بدانید. به این دلیل که، به‌رغم همه‌ی میزهایتان، شما یا کسانی که دوستشان دارید، در سطوح مختلف، با ناباروری دست‌وپنجه نرم می‌کنند، چه فرزند اولشان باشد و چه فرزند پنجم. همچنین فرض را بر این گذاشته‌ایم که شما می‌خواهید:

- ✓ علت‌های بیولوژیکی ناباروری را بدانید؛
- ✓ بدانید که برای غلبه بر ناباروری چه کار می‌توانید انجام دهید؛ از زمان‌بندی دقیق گرفته تا عوض کردن لباس زیر؛
- ✓ اطلاعاتتان درباره‌ی درمان‌های پزشکی و جراحی‌های ناباروری را بروز باشد؛
- ✓ راجع به گزینه‌های پیشرفته برای بارداری چیزهایی بیاموزید؛
- ✓ اگر روش‌های سنتی برای شما مؤثر نبوده، گزینه‌های دیگری را دنبال کنید؛ از تخمک اهدایی گرفته تا استفاده از رحم اجاره‌ای.

ناباروری آخر خط نیست یا پایان رؤیای شما برای پدرمادر شدن. کمک همین جاست. ما اینجا هستیم تا کمک‌تان کنیم برای حل مشکل ساده یا پیچیده‌ی خود، منابع مورد نیاز را پیدا کنید.

ترتیب مطالب این کتاب

کتاب ناباروری For Dummies به شش بخش تقسیم شده است. مانند هر کتاب دیگری از این مجموعه کتاب‌ها، هدف از این نوع طراحی این است که بتوانید اطلاعات مورد نیازتان را به سرعت و به راحتی پیدا کنید؛ بدون اینکه لازم باشد کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید. توضیحات زیر می‌تواند به شما کمک کند اطلاعات مورد نیازتان را با کمترین تلاش پیدا کنید.

بخش اول: آیا آمادگی‌اش را دارید؟ فکر می‌کنید چرا باردار نیستید!

اگر در دنیای پر رمز و راز بچه‌دار شدن، تازه‌واردید، پیشنهاد می‌کنیم از این بخش شروع کنید. در این بخش، ما آناتومی مردان و زنان (شامل همه چیزهایی که همیشه می‌خواستید درباره‌ی اندام‌های تولیدمثل بدانید)، ترفندهای باردار شدن و رفتارهایی را که پس از باردار شدن باید یا نباید تغییر دهید، بررسی و مرور می‌کنیم.

بخش دوم: سربزه‌ها تنان را محکم ببندید

این بخش به شما کمک می‌کند با استفاده از بعضی روش‌ها تلاش‌هایتان را طوری تنظیم کنید که بتوانید تحکیم بارداری‌تان را ببینید و بفهمید که چه مشکلات ناباروری داشته باشید و چه ندانید. باردار شدن بسیار پیچیده است. همچنین شما را برای ملاقات‌های اولیه‌تان با متخصص زنان، منظور درمان‌های ساده‌ی ناباروری، راهنمایی می‌کنیم. سپس نگاهی به روش‌های باردار شدن می‌اندازیم. از گیاهان دارویی گرفته تا طب سوزنی، همچنین موارد خانگی را در زمینه‌ی ناباروری ثانویه بررسی می‌کنیم. در پایان، شما را از گیرافتادن در دام‌های حساسی‌ای که می‌توانند دردناک‌ترین بخش ناباروری باشند، برحذر می‌داریم.

بخش سوم: سروسامان دادن به اوضاع؛ یافتن مشکل

این بخش اطلاعاتی درباره‌ی آزمایش‌هایی می‌دهد که برای یافتن مشکل ناباروری باید انجام دهید؛ همچنین به شما می‌گوییم که این آزمایش‌ها چه چیزهایی هستند و نتایجشان چه معنایی می‌تواند داشته باشد. بخشی جداگانه را به مشکلات مردان اختصاص داده‌ایم. به شما اطلاعاتی درباره‌ی سقط جنین می‌دهیم؛ اینکه چرا اتفاق می‌افتد و برای تکرار نشدن آن از نظر فیزیکی و احساسی چه کار باید کرد.

بخش چهارم: پیش به سوی بارداری با روش های پیشرفته

این بخش درباره ی درمان های پیشرفته ی ناباروری از تزریق لقاح آزمایشگاهی (IVF) توضیح می دهد. ما شما را در این هزارتوی پیچیده راهنمایی می کنیم تا درمان مناسب خود را بیابید و از مرحله ی تحریکی و بازآوری تخمک می گذرانیم. پس از بازآوری تخمک، نگاهی به آزمایشگاه جنین شناسی می اندازیم و توصیه هایی می کنیم تا بتوانید از پس «دو هفته انتظار» برای آزمایش بارداری بریابید. همچنین درباره ی هزینه های ناباروری، هزینه ی فرایندهای گوناگون و نحوه ی استفاده ی بهینه از کمک های مالی، بیمه ها و منابع مالی دیگر بحث خواهیم کرد.

بخش پنجم: راه هایی که تاکنون کمتر امتحان شده اند

در این بخش به خانواده ها و روش های بارداری غیر سنتی، مانند تخمک اهدایی و رحم اجاره ای می پردازیم. همچنین کمکتان می کنیم تا تصمیم بگیرید که چه زمانی دیگر کافر اسب و روش های جایگزین برای پدر و مادر شدن بیولوژیکی را بررسی می کنیم. در پایان، نگاهی به آینده می اندازیم و اینکه در افق درمان ناباروری چه چیزهایی به چشم می آید.

بخش ششم: بخش درستی ها

می خواهید بدانید ده تا از ازا، ده تا از چیزهایی که هم زمان با تلاش برای بارداری می شنوید، چه چیزهایی هستند؛ می خواهید دقیقاً بدانید که گنادوتروپین چیست؟ خوب، این بخش برای شماست.

نمادهای به کاررفته در این کتاب

نمادها، نشانه های عجیب و غریبی اند که گاهی در حاشیه ی کتاب در کنار متن دیده می شوند. آن ها را اضافه کرده ایم تا بدانید که این موضوع یا اطلاعات تا حدی خاص هستند. ناباروری *For Dummies* شامل نمادهای زیر است:

این نماد نشان دهنده ی اطلاعات مفیدی است که می تواند در وقت صرفه جویی کند یا جلوی مشکلی را بگیرد.



این نماد، نکات کلیدی بخشی را که مطالعه می کنید، مشخص می کند.

این نماد بر اطلاعاتی تأکید می‌کند که موضوعاتی جدی‌اند؛ مانند عوارض داروها یا مشکلات خطرناک. به این هشدارها توجه کنید؛ می‌توانند شما را از مشکلات در امان نگه دارند!



این نماد به اطلاعات جالبی اشاره می‌کند که دانستن آن‌ها چندان ضروری نیست، مگر اینکه دانشمند یا دانشجوی پزشکی باشید.



اگر هر یک از ما داستانی شخصی داشته باشیم که با مزه، آموزنده، الهام‌بخش یا به هر روی جالب باشد، آن را با نماد حکایت مشخص می‌کنیم. خواندن این حکایت‌ها اصلاً ضرورتی ندارد، اما معمولاً سرگرم‌کننده است!



مقصد بعدی

اگر بانی قول داده نوشته بودیم، دلمان می‌خواست که از فصل ۱ شروع کنید و آن را به ترتیب بخوانید و جلو بروید. اما این یک رمان نیست، یک کتاب درسی هم نیست که هر فصل آن بر پایه‌ی فصل پیش بنا شده باشد. می‌توانید این کتاب را از هر جایی که دلتان خواست باز کنید و اطلاعاتی که در آن نوشته شده را به راحتی و بدون نیاز به مطالعه‌ی دیگر فصل‌ها بفهمید.

فصل‌های اول این کتاب، به مسائلی مربوط به ناباروری می‌پردازند که می‌تواند به راحتی حل شود. اگر درک پایه‌ای از بیولوژی انسان ندارید، فصل ۲ کمکتان می‌کند پیچیدگی سیستم تولیدمثل انسان را درک کنید. و سپس دیگر، اگر جنبه‌های عاطفی ناباروری بر رابطه‌ی شما تأثیر می‌گذارد، شاید فصل ۹ به شما کمک کند.

نکته‌ی حائز اهمیت این است که لازم نیست همه‌چیز را بخوانید (اگرچه حتماً می‌توانید این کار را انجام دهید و ممکن است نکته‌ای را کشف کنید که اسماً راجع به آن چیزی نمی‌دانستید! فقط نگاهی به فهرست مطالب بیندازید و موضوعی که شما را جلب نظر شما را جلب می‌کند، انتخاب کنید و به همان فصل بروید. ورم نیست همه‌چیز را بخوانید؛ فقط چیزی را بخوانید که نظرتان را جلب کرده و کمکتان می‌کند.

ناباروری For Dummies یک مرجع است، منبع راهنمایی که اطلاعات کاربردی را به روشی جالب، راحت برای خواندن و فهمیدن به شما ارائه می‌کند. روزی یک فصل یا سالی یک فصل بخوانید یا برای تورتق گاه به گاه، آن را دم دستتان بگذارید. اما اگر دلتان خواست که از این کتاب استفاده کنید، امیدواریم برای شما مفید باشد.