

گزارش موردی درمان ناباروری در خانم ۳۷ ساله با ۵ مورد بارداری ناموفق که ۳ مورد حاملگی خارج از رحم، ۲ مورد سقط و ۱ مورد آی وی اف ناموفق بود، با اصلاح سبک زندگی فلورا

زهره ممبئی

کارشناس مامایی

zohreh.mfm2@gmail.com

مقدمه

سقط به معنی از دست دادن محصول حاملگی در سن کمتر از هفته ی ۲۰ حاملگی یا با وزن جنینی کمتر از ۵۰۰ گرم، تعریف می شود.

حاملگی خارج از رحم به جایگزین شدن سلول تخم در هرمحل دیگری به جز اندومتر که بیشتر در لوله های رحمی اتفاق می افتد.

هدف

هدف از این مطالعه اثربخشی سبک زندگی سالم در موارد سقط، حاملگی خارج رحمی و نهایتاً بارداری موفق به روش های غیر کمک باروری میباشد.

روش

خانم ۳۷ ساله که ۱۳ سال پیش ازدواج کرده است .

۴ مورد بارداری به روش طبیعی و با کمک داروهای گیاهی داشت.

بارداری اول هفته، ایست قلبی کرد با شیاف سقط شد.

بارداری دوم ۵ هفته، خودبه خود سقط شد

بارداری سوم خارج از رحم، با آمپول متوتروکسات سقط شد

بارداری چهارم با متوتروکسات و لاپاروسکوپی، دفع شد.

بعد ivf کرد که ناموفق بود.

آزمایش ژنتیک که آقا و خانم انجام دادند، مشکلی نداشتند.

بعد از Ep به تجویز پزشک معالج، آی وی اف انجام داد که موفقیت آمیز نبود.



و دوباره پیشنهاد آی وی اف شد که بیمار به خاطر هزینه و سختی آن قبول نکرد.

بعد از آن به مدت ۴ سال بارداری رخ نداد.

بعد از آن، تحت درمان با اصلاح سبک زندگی قرار گرفته است و توصیه شد که ۳ ماه کامل همه ی نکات را رعایت کند و در صورتی که مشکلی نبود، اقدام به بارداری داشته باشد.

اما مددجو بارداری بدون برنامه ریزی داشت، که این بار هم بارداری خارج از رحم بود، هم داخل رحم

ک بخاطر خونریزی شد،

حاملگی داخل رحم از بین رفت

و بخاطر درگیری لوله ی رحمی

توصیه شد که هر دولوله خارج شوند

چون هر دو لوله از قبل دچار ep شده بودند،

اما با پزشک معالج صحبت کردم که مددجوی من، در صورت از دست دادن هر دو لوله، از لحاظ روحی، بسیار آسیب پذیر هست، و ایشان عنایت کردند و با رضایت مددجو

یکی از لوله های رحمی حفظ شد

و یکی از لوله ها که دچار ep مجدد شده بود، خارج شد.

به مددجو این اطمینان را دادم که اصلاح سبک را ادامه دهد

که نتیجه بخش خواهد بود

آموزش اصلاح سبک زندگی شامل: اصلاح الگوی خواب، تکنیک های کنترل استرس مثل تنفس های دیافراگمی، ورزش مناسب و کافی، رژیم غذایی مناسب شامل حذف مواد قندی ساده و جایگزین کردن مواد قندی طبیعی، حذف مواد نگهدارنده، توصیه به مصرف مواد غذایی سالم، مغزیجات، سبزیجات و میوه های تازه و پیاده روی روزانه شد.

روش کاهش عفونت و التهاب لوله ها، فیزیوتراپی کف لگن، ماساژ رحم و تخمدان ها با روغن بابونه برای کاهش التهاب و ماساژ با روغن کرچک برای از بین رفتن چسبندگی ها ارائه شد و مددجو به خوبی دستورات را اجرا کرد

جواب سونوگرافی خانم و آزمایشات ژنتیک خانم و آقا نرمال بودند.

آزمایش اسپرموگرام همسر بعد از اصلاح سبک زندگی مخصوص آقا به مدت ۳ ماه، نرمال شد.



یافته ها

پس از ۱ سال از درمان و رعایت کامل نکات اصلاح سبک زندگی، از وقت پرپود گذشت و آزمایش بارداری مثبت شد.

در ۴ هفتگی سونو شد که تائید کننده ی بارداری داخل رحمی بود.

سونوگرافی تشکیل قلب در ۸ هفتگی نرمال بود.

در طول دوران بارداری، همراهش بودم

و آموزش علایم خطر را ارائه میدادم

و دوران بارداری را به سلامتی گذراند

در حال حاضر ، در تاریخ ۷ شهریور،

جنین به روش سزارین تولد شد و حال مادر و نوزاد، هر دو خوب هست .

نتیجه گیری

با توجه به اینکه به بیماران با سابقه ی سقط و حاملگی خارج از رحم و ناباروری، روش های کمک باروری پیشنهاد میشود و هزینه ی روش های کمک باروری برای اکثر بیماران بسیار بالا میباشد

اصلاح سبک زندگی فلورا روش بی ضرر و کم هزینه هست و موارد مشابه هم از طریق اصلاح سبک زندگی فلورا نتیجه گرفته اند، این درمان اثر بخش ، پیشنهاد میشود.

#ناباروری

#سقط_مکرر

#بارداری_موفق

#حاملگی_خارج_رحمی

Case Report: Infertility Treatment via "Flora" Lifestyle Modification in a 37-Year-Old Woman with a History of Five Unsuccessful Pregnancies (Three Ectopic Pregnancies, Two Miscarriages, and One Failed IVF Cycle)

Zohreh Mombeni

Midwifery Specialist

zohreh.mfm2@gmail.com

Introduction

Miscarriage is defined as the loss of the products of conception at a gestational age of less than 20 weeks or with a fetal weight of less than 500 grams.

Ectopic pregnancy refers to the implantation of the fertilized egg at a site other than the endometrium; this most commonly occurs in the fallopian tubes.

Objective

The aim of this study is to evaluate the effectiveness of a healthy lifestyle regarding miscarriage, ectopic pregnancy, and ultimately successful pregnancy achieved through non-assisted reproductive methods.

Case History

A 37-year-old woman, married for 13 years.

She had four pregnancies achieved naturally with the aid of herbal remedies.

The first pregnancy ended in miscarriage via suppository following fetal cardiac arrest.

The second pregnancy ended in a spontaneous miscarriage at five weeks.

The third pregnancy was ectopic and was terminated using a methotrexate injection.

The fourth pregnancy was resolved through a combination of methotrexate and laparoscopy.



Following an ectopic pregnancy, she underwent IVF as recommended by her physician, but the procedure was unsuccessful. IVF was suggested again, but the patient declined due to the associated costs and difficulties. No pregnancy occurred over the subsequent four years. She then began a lifestyle modification regimen, with instructions to strictly adhere to the "Flora" lifestyle guidelines and attempt to conceive only if no issues arose.

However, the client had an unplanned pregnancy that was both ectopic and intrauterine. Due to hemorrhaging, the intrauterine pregnancy was lost; furthermore, because the fallopian tubes were compromised—and given that both had previously been affected by ectopic pregnancies—it was recommended that both tubes be removed.

However, I spoke with the attending physician, explaining that my client would be emotionally very vulnerable if she lost both fallopian tubes; the doctor kindly agreed, and—with the client's consent—one of the fallopian tubes was preserved, while the other, which had developed a recurrent ectopic pregnancy, was removed.

I reassured the client to continue with the lifestyle modifications,
as they would yield positive results.

Lifestyle modification guidance included: adjusting sleep patterns; stress management techniques such as diaphragmatic breathing; engaging in appropriate and sufficient exercise; adopting a healthy diet (eliminating simple sugars in favor of natural alternatives and avoiding preservatives while prioritizing nutritious foods like nuts, vegetables, and fresh fruit); and walking daily.

Interventions to reduce tubal infection and inflammation were implemented, including pelvic floor physiotherapy, chamomile oil massage for the uterus and ovaries to reduce inflammation, and castor oil massage to resolve adhesions; the client adhered well to these instructions.

The woman's ultrasound and genetic test results, as well as the genetic test results for both the woman and her husband, were normal.

The husband's semen analysis results normalized following a three-month period of lifestyle modifications tailored to him.

Findings

One year into treatment and after strictly adhering to lifestyle modifications, she missed her period, and a pregnancy test returned positive.

An ultrasound at four weeks confirmed an intrauterine pregnancy.

An ultrasound at eight weeks showed normal fetal cardiac activity.

I supported her throughout the pregnancy

and educated her on warning signs;



she successfully completed the pregnancy.

Currently, as of August 29 (Shahrivar 7),

the baby has been delivered via Caesarean section, and both mother and infant are doing well.

Conclusion

Given that assisted reproductive technologies are often recommended to patients with a history of miscarriage, ectopic pregnancy, and infertility—and considering the very high cost of these procedures for most patients—the "Flora" lifestyle modification approach is recommended. It is a safe, low-cost method that has yielded successful results in similar cases.

#Infertility

#RecurrentMiscarriage

#SuccessfulPregnancy

#EctopicPregnancy