هو المحبوب



سلامت باروری و تحکیم روابط همسران



عنوان و نام پدیدآور: سلامت باروری و تحکیم روابط همسران/تهیه و تنظیم کمیته علمی کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۳۶ص.: جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۸۵-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه. موضوع: بهداشت باروری Reproductive health/ بارداری Pregnancy/ زناشویی - ارتباط Communication in marriage/ همسران - روانشناسی Spouses - Psychology
شناسه افزوده: ایران. کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق. کمیته علمی
شناسه افزوده: شورای عالی انقلاب فرهنگی. دبیرخانه
رده بندی کنگره: ۵/RG۱۳۳
رده بندی دیویی: ۶/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۰۱۷۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی

سلامت باروری و تحکیم روابط همسران

تهیه و تنظیم: اداره باروری سالم و جمعیت
با همکاری: کمیته علمی کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق
دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی
نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۰
تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه
ناشر: اندیشه ماندگار
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۸۵-۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد. هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد.
این کتابچه صرفا جهت بهره برداری شما و همسرتان می باشد.
لطفا از دسترس قرارگرفتن این محتوی برای سایر افراد خودداری فرمایید.

انتشارات اندیشه ماندگار
قم. خیابان صفائیه (شهدا). انتهای کوی بیگدلی. نبش کوی شهید گلدوست. پلاک ۲۸۴
تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲ همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳

فهرست

مقدمه ۴
پیام های کلیدی برای داشتن خانواده پایدار، با نشاط و متعالی ۴

بخش اول: تحکیم روابط همسران

چطور صمیمیت زناشویی را ایجاد و تقویت کنید؟ ۷
تمرین تقویت صمیمیت زناشویی ۱۰
نکاتی بیشتر در مورد نیازها و انتظارات که شما و همسرتان باید بدانید ۱۱
برخی باورهای درست و نادرست در مورد ظاهر و رفتار جنسی زنان و مردان ۱۲
نحوه برقراری ارتباط با همسر، قبل از برقراری رابطه زناشویی..... ۱۳
نکات مهم برای برقراری رابطه زناشویی رضایت بخش و خوشایند ۱۴
مشکلات شایع در برقراری رابطه زناشویی را بشناسیم ۱۸

بخش دوم: سلامت باروری و فرزندآوری

فرزندآوری به موقع و بیشتر، فرصتی برای داشتن باروری سالم‌تر و خانواده بانشاط تر ۲۰
نکاتی که باید در مورد باروری بدانید ۲۲
سلامت باروری خود و همسر را حفظ و ارتقاء دهید ۲۳
تغذیه سالم..... ۲۴
فعالیت فیزیکی..... ۲۴
مدیریت استرس ۲۵
عدم مصرف مواد زیان آور ضدباروری ۲۶
زمان مناسب بارداری ۲۸
بارداری..... ۲۹
زایمان ۳۰
آمادگی برای فرزند آوری و فرزند پروری ۳۲
ناباروری، پیشگیری و درمان ۳۳
پیشگیری از عواقب جدی سقط ۳۵



پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد، که نزد خدای عزوجل محبوب‌تر و ارجمندتر از ازدواج باشد.[1]

مقدمه

آغـاز زندگـی مشـترک و پیونـد آسـمانی کـه پیامبرﷺ آن را سـنت خویش، راه رسـیدن به رضای الهی و صیانت بخشیدن به نیمی از دین معرفی می‌کند را به شـما تبریک می‌گوییم و آرزوی خوشبختی و موفقیت روزافزون برای شـما داریم. هدف از ازدواج، باهم بودن، کسـب آرامش، خوشـبختی، تحکیم خانـواده، داشـتن فرزندان و تداوم نسل است.

در شروع زندگی مشترک، همه زوجین لازم است مطالبی را در مورد برقراری روابط صمیمانه زناشـویی، سـلامت بـاروری و فرزندآوری بدانند. این مطالب به شـما کمک می‌کند زندگی زناشویی سالم و رضایتمندی داشته باشید و در محیط امن و آرام خانواده، فرزندان سالم و صالح را پرورش دهید.

۱. بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۲

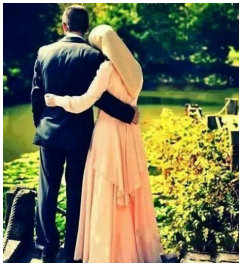
پیام‌های کلیدی برای داشتن خانواده پایدار، بانشاط و متعالی

اگر می‌خواهید پیام‌های مهم را در مورد رابطه زناشویی، صمیمیت، فرزندآوری و سلامت باروری در یک نگاه مرور نمایید، به نکات زیر توجه کنید:

- بدانید ازدواج، همانند جوانه‌ای است که مدام در حال رشد است. با شناخت از همدیگر، مدیریت انتظارات خود، رفتار صمیمانه و خوب صحبت کردن این جوانه را پرورش دهید و به روابط خود با همسرتان امید و انرژی ببخشید.
- سعی کنید در مسیر زندگی مشترک خود، یکدیگر را بشناسید و با درک تفاوت‌ها و شناسایی شباهت‌ها، از یکدیگر حمایت کنید.
- بدانید در طول زندگی مشترک، عشق، علاقه و جذابیت دائماً در حال نوسان است. نگران و دلواپس این نوسانات نباشید.
- ممکن است گاهی به تفاوت ها و اختلافات بیشتر توجه کنید و دنبال برتری جویی باشید. بدانید «ازدواج مسابقه برد - باخت و جنگ قدرت نیست». بلکه سفر مشترکی است که زن و شوهر مانند دو بال برای یک پرواز، در سایه شناخت و درک متقابل، گذشت، احترام و عدالت نسبت به یکدیگر، می‌توانند بهره‌های شیرینی از زندگی مشترک ببرند.
- رابطه جنسی را جزء اولویت‌های زندگی زناشویی بدانید.
- رفتار محترمانه و صمیمانه، شرط داشتن رابطه زناشویی و

جنسی خوشایند است. پس در رابطه جنسی با همسرتان رفتار صمیمانه و محترمانه داشته باشید.

- واقع‌بین باشید و تفاوت های جنسی خود و همسرتان را بشناسید و بپذیرید.
- بدانید زندگی مشترک، فرصتی ارزشمند برای توجه و مراقبت از یکدیگر است. پس رفتارهای سالم یکدیگر همانند فعالیت فیزیکی، تغذیه سالم را تشویق و تقویت کنید و در تغییر رفتارهای ناسالم از یکدیگر حمایت کنید.
- سلامت باروری شما و همسرتان با فرزنددار شدن به‌ویژه فرزند آوری به‌موقع تضمین می‌شود. توصیه می‌شود در سنین جوان‌تر اقدام به فرزند آوری نمایید.
- فواصل بین فرزندان را طولانی نکنید.



بخش اول: تحکیم روابط همسران

چطور صمیمیت زناشویی را ایجاد و تقویت کنید؟

برای داشتن رفتار صمیمانه با همسرتان، نکات زیر را روزانه تمرین و اثرات مثبت آن را تجربه کنید:

- **به خودتان احترام بگذارید.** جذابیت و دوست داشته شدن را از خود شروع کنید. خود را با دیگران مقایسه نکنید و با خود کم‌بینی مقابله کنید.
- **ویژگی‌های مثبت را در خود ایجاد و تقویت کنید.** خوش‌بینی، یکرنگی، مهربانی، قابل‌اعتماد بودن و توانایی ارتباط خوب ازجملهٔ ویژگی های خوبی هستند که باید پیوسته تقویت شوند.
- **بر مشترکات اعتقادی و اخلاقی یکدیگر تمرکز کنید** و به باورها و ارزش‌های یکدیگر احترام بگذارید. درعین‌حال توجه داشته باشید انسان دائماً در حال رشد و تکامل است. عشق و علاقه زوجین در زندگی مشترک می‌تواند زمینه ساز و مهم ترین مجرای رشد و تکامل اعتقادی و اخلاقی آن ها باشد.
- **اوقاتی را برای فعالیت مشترک با یکدیگر اختصاص دهید.** در زندگی پرمشغله امروزی، اختصاص زمان کافی برای فعالیت‌های مشترک (مثل دیدن تلویزیون، صحبت از تجارب روزمره، خرید، مسافرت، صله‌رحم، ورزش یا آشپزی) نقش مهمی در ایجاد و تقویت صمیمت زناشویی دارد.



- **بـه خانـواده یکدیگـر احتـرام بگذاریـد.** فرامـوش نکنیـد که خانواده جایـگاه والایی در فرهنگ ایرانـی دارد و رعایت احترام خانواده همسـر از اهمیـت ویژه‌ای برخوردار اسـت؛ بنابراین در هر شرایطی، حتی زمانی که با والدین همسرتان اختلاف دارید، احترام آن‌ها را رعایت کنید.
- **محبـت خود را به همسـرتان ابـراز کنید.** احساسـات مثبت و علاقه خود را نسـبت به همسـرتان، با جملات محبت‌آمیز بیان کنید. از بیان کلماتی که بار منفی دارد، حتی به‌صورت شـوخی و طنز جدا خودداری کنید.
- **دربـاره امور زندگی با یکدیگر مشـورت کنیـد.** فراموش نکنید که ممکن است در برخی مسائل اطلاعات همسرتان بیشتر از شما باشد.
- **مشـکلات گذشته را فراموش کنید.** از بازگویی مکرر صحبت‌ها و مشکلات گذشـته و همچنین بیان سـخنانی که باعث تحقیر طرف مقابل می‌شود، پرهیز کنید.
- **در هنگام بیماری از یکدیگر مراقبت کنید.**
- **یکدیگر را سـرزنش نکنید.** در زمان گرفتاری از سرزنش و مقصر جلـوه دادن یکدیگـر جـداً اجتناب و بـا همـدردی و همدلی از همسرتان حمایت کنید.
- **از روابـط زناشـویی خود مراقبـت کنیـد.** از دورهمی‌هایی که فکر می‌کنید به زندگی خانوادگی و صمیمیت شـما با همسـرتان لطمه می‌زند، دوری کنید.

- **توانایی‌ها و روحیات همسر خود را بشناسید و به آن‌ها ارج بگذارید.** ممکن است همسر شما روحیات، احساسات و توانمندی‌های متفاوتی داشته باشد. تفاوت‌ها را بشناسید، بپذیرید و به آن‌ها احترام بگذارید.
- **عذرخواهی همسرتان را بپذیرید و او را ببخشید.** توانایی بخشش به‌جا، یکی از نشانه‌های ازدواج موفق است. در واقع فرد بخشنده به خود می‌گوید: گرچه رفتارش آزرده‌ام کرد، اما به‌جای تلافی کردن و انتقام گرفتن، راه بهتری را انتخاب می کنم که بخشش است. از سوی دیگر، باور کنید که تقاضای بخشش نشانه ضعف نیست؛ بلکه نشانه برخورداری از شخصیت قوی است.
- **با انتظارات یکدیگر آشنا شوید.** نسبت به همسرتان احساس مثبت داشته باشید و انتظارات خود را با او درمیان بگذارید همچنین علائق و انتظارات همسرتان را بشناسید و در مورد آن‌ها و علایق و انتظارات خود با او صحبت کنید. (برای کسب مهارت‌های بیشتر در زمینه ارتباط مؤثر... به بخش روانشناسی و مشاوره خانواده مراجعه کنید.)
- **اعتقادات و باورهای دینی به تقویت روابط زناشویی کمک می‌کند.** همسرتان را امانت الهی بدانید و هیچ وقت وی را سرزنش و قضاوت نکرده و او را نادیده نگیرید.



- **با همسـر خود صادق باشید.** از دروغ‌گویی و پنهان‌کاری پرهیز کنید.
- **در مورد روابط زناشـویی جنسی اطلاعات کسب کنید.** برای داشـتن روابـط زناشـویی جنسـی رضایت‌بخش و خوشـایند از مراجع دارای صلاحیت اطلاعات کسب کنید.

تمرین تقویت صمیمیت زناشویی

تمرین زیر به تقویت صمیمت زناشـویی کمک می‌کند. برای انجام ایـن تمریـن ابتدا به هر گـزاره از ۰ تـا ۲ امتیاز تعیین کنید. سـپس مشخص کنید شـما از صفر تا ده، چه نمره ای گرفته‌اید. پس از آن با اسـتفاده از راه‌کارهای زیر صمیمت زناشویی خود را تقویت کنید و بعـد از یک ماه مجـدداً تمرین را تکرار کنید. افزایش نمره نشـان می‌دهد شما در بهبود روابط زناشویی خود موفق بوده‌اید.

- در خـلال کارهای روزانـه رفتارهایی را انجـام می‌دهم که حس خوب بودن را به همسرم نشان دهم.
- در طی روز با ارسـال پیامک یا با تماس تلفنی همسـرم را تحسین می‌کنم و تمایل خود برای زود برگشتنش به منزل را نشان می‌دهم.
- توانایی گفتگوی روشـن و صادقانه درباره عمل جنسی را دارم و نشان می‌دهم که به نیازهای جنسی همسرم اهمیت می‌دهم.
- قبل از رابطه جنسـی، با گفتگوی صمیمانه، رضایت همسـرم را جلب می‌نمایم.

- رابطه جنسی را جزء اولویت‌های زندگی زناشویی می‌دانم.

نکاتی بیشتر در مورد نیازها و انتظارات که شما و همسرتان باید بدانید:

- انتظارات از رابطه زناشویی و جنسی بر پایه دانسته ها و باورهایی است که شما از رابطه زناشویی دارید. بنابراین داشتن اطلاعات کافی و باور درست در مورد اندام‌های جنسی خود و همسر به شما در داشتن انتظارات واقع‌بینانه‌تر و رضایتمندی بیشتر از رابطه با همسر کمک می‌کند.
- لازم است بدانید به طور طبیعی، رفتار جنسی شما با همسرتان تفاوت دارد. اتفاقاً این تفاوت‌ها، جذابیت و لذت زندگی مشترک را بیشتر می‌کند و دانستن آن‌ها، می‌تواند انتظارات شما را در رابطه با همسرتان مدیریت نماید. یکی از مهم ترین علل تفاوت رفتارها، تمایلات و احساسات جنسی مردان و زنان به دلیل هورمون هایی است که توسط مغز ترشح می شود و بر اندام‌های جنسی و باروری از جمله بیضه و تخمدان تأثیر می‌گذارد.
- حساسیت بیشتر مردان به محرک‌های جنسی، به دلیل ترشح دائمی هورمون مردانه (تستوسترون) از بیضه است و آقایان به‌سرعت وارد تحریک و عملکرد جنسی می‌شوند. فرایند جنسی در مردان با دریافت محرک‌های جنسی آغاز می شود و شامل: میل جنسی، شروع و حفظ نعوظ، ارضا، انزال و مرحله استراحت و فرونشینی می‌باشد. به‌طور معمول انزال حدود ۲ تا



۳ دقیقه بعد از تحریک جنسی اتفاق می‌افتد.

- تحریک جنسی در زنان، فرایندی چندبعدی است و در اثر عوامل جسمی، روانی و محیطی تغییر می‌کند. هورمون زنانه (استروژن) که از تخمدان ها ترشح می‌شود در شرایط قاعدگی، بارداری و شیردهی تغییر می‌کند و بسته به این شرایط میل و درخواست خانم‌ها نیز تغییر می‌کند. معمولاً این فرایند در خانم ها از زمان تحریک تا احساس رضایت جنسی حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. بدیهی است آغاز درست تحریک جنسی در زنان نقش مهمی در تداوم فرایند و احساس رضایت از رابطه جنسی ایفا می‌کند.

برخی باورهای درست و نادرست در مورد ظاهر و رفتار جنسی زنان و مردان

موضوع	باور نادرست	باور درست
پرده بکارت	عدم خونریزی در اولین مقاربت به معنای باکره نبودن است.	معمولاً در هنگام اولین تماس جنسی، پاره می‌شود. این پارگی معمولاً با کمی خونریزی و درد همراه است. عدم خونریزی در اولین مقاربت به معنای باکره نبودن نیست؛ زیرا پرده بکارت شکل های گوناگونی دارد. در برخی از افراد، شکل پرده به‌گونه‌ای است که هنگام مقاربت پاره نمی شود و خونریزی اتفاق نمی افتد. در برخی از افراد نیز شکل پرده به‌گونه‌ای است که با اولین مقاربت پاره می شود و خونریزی اتفاق می‌افتد.

موضوع	باور نادرست	باور درست
اولین رابطه جنسی	اولین رابطه جنسی باید در شب عروسی اتفاق بیافتد.	لزومی ندارد که اولین رابطه جنسی در شب جشن عروسی اتفاق بیفتد. بلکه حتی بهتر است در صورت خستگی و ... آن را تا زمان مناسبی که هر دو نفر احساس آرامش و آمادگی داشته باشند، به تعویق انداخت.
رابطه جنسی در زمان قاعدگی	اشکالی ندارد. مهم رضایت زوجین است.	از نظر سلامت، در دستگاه تناسلی خانم ها و آقایان همیشه تعدادی میکروب وجود دارد. در هنگام قاعدگی (پریود) دهانه رحم باز است؛ بنابراین احتمال دارد با انجام مقاربت این میکروب ها به رحم، لوله های رحمی و تخمدان ها منتقل شوند و باعث عفونت و چسبندگی آن ها شوند. معمولاً خانم ها در این دوران از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم برای رابطه جنسی را ندارند و منجر به آسیب و ناراحتی در وی می شود. علاوه براین که از نظر شرعی، حرام و ممنوع است.
دیدن فیلم ها یا تصاویر پورن	به تحریک جنسی کمک می‌کند و باعث لذت بیشتر می‌شود	فیلم ها و تصاویر جنسی باعث بالا رفتن توقع جنسی همسران شده و در درازمدت نارضایتی جنسی را به دنبال دارد. علاوه بر این، برخی از زوجین به تقلید از این فیلم ها و تصاویر، اقدام به جراحی می‌کنند که می تواند آسیب های زیادی را در پی داشته باشد.
خروج هم‌زمان ادرار و منی	خروج هم‌زمان ادرار و منی مانع رابطه لذت‌بخش می‌شود.	باید به این مسئله دقت شود خروج هم‌زمان ادرار و منی غیرممکن است؛ زیرا پروستات در قاعده مثانه باعث می شود در زمان انزال، خروجی مثانه بسته شود و امکان خروج ادرار وجود نداشته باشد.



نحوه برقراری ارتباط با همسر، قبل از برقراری رابطه زناشویی

قبل از رابطه جنسی با همسرتان باید بدانید چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنید و با هم گفتگو کنید:

- هیـچ‌گاه همسـرتان را با دیگران مقایسـه نکنیـد. ظاهر، بدن و نحوه ابراز علاقه و جذابیت هر انسانی، منحصر به فرد و متفاوت است. مقایسه همسرتان با دیگران، روی گفت‌وگوها و رفتارهای شما تأثیر می‌گذارد.
- سـعی کنید در طول روز بـا بیانی نرم و محبت‌آمیز، احساسـات جنسـی خود را برای همسرتان بازگو کنید و مطمئن شوید که او گفته‌های شما را درک کرده و پذیرفته است.
- در ارتباطـات غیرکلامـی محبـت و صمیمت داشـته باشـید. با نگاه، حرکات چهره و ... محبت و علاقه خودتان را به همسرتان منتقل کنید.
- با اسـتفاده از مهارت هـای ارتباطی موثر نظر خودتان را در مورد احساسات همسرتان به‌درستی و با آرامش به او بگویید.
- با توجه به اولویت ها و علائق جنسـی همسـرتان در حین رابطه به ایجاد و حفظ آرامش وی کمک کنید. تعداد روابط زناشـویی خـود را مدیریـت کنیـد. میزان روابط جنسـی زن و شـوهر باید به‌اندازه‌ای باشد که رضایت هر دو طرف را تأمین کند. کم بودن روابط جنسـی یـا افراط در آن به‌گونه‌ای کـه نارضایتی هر یک از زوجین را به دنبال داشـته باشـد، می تواند نشـانهٔ یک اختلال

باشد و برای اصلاح آن می بایست به مرکز مشاوره مراجعه کرد.

نکات مهم برای برقراری رابطه زناشویی رضایت‌بخش و خوشایند

برای اینکه رابطه زناشویی و جنسی رضایت‌بخش و خوشایند داشته باشید، به نکات زیر توجه کنید:

- لازم است محیط امن (به دور از دیده شدن و شنیده شدن)، آرام و مناسب ازنظر تمیزی، نور و ... انتخاب کنید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید و آراسته باشید.
- با معاشقه، همسرتان (خانم) را برای مقاربت آماده کنید. تحریک و آماده‌سازی کامل همسرتان (خانم) نیاز به زمان طولانی‌تری دارد و پس از اعلام آمادگی وی، مقاربت را انجام دهید. البته باید در نظر داشت که این یک قاعده کلی نیست و به ویژه در آغاز زندگی مشترک، ممکن است شرم و حیای خانم مانع از بیان آن شود.
- احساسات ناخوشایند زمان مقاربت را شناسایی و برطرف کنید. برخی از این احساسات ناخوشایند طبیعی هستند و نیاز به درمان خاصی ندارند. به‌عنوان مثال احساس سنگینی در ناحیه کمر و لگن خانم بعد از فعالیت جنسی، طبیعی است و معمولاً بعد از مدت زمان کوتاهی برطرف می‌شود.
- لازم است بعد از پایان مقاربت، از نظر عاطفی به همسر (خانم)



توجه شـود. مردان به طور طبیعی بعد از انزال، به دلیل ترشـح اندروفیـن هـا[۲] تمایل به خواب دارند این مسـاله ممکن اسـت از سـوی همسرشـان بی‌توجهی تلقی گردد. لـذا درک نیازهای همدیگر امری ضروری است.

- گرچـه دوران عقد، ایام شـیرین و خاطره‌انگیـز و ماندگاری برای شـما و همسرتان است؛ بنابراین این ایام، فرصت مناسبی برای برنامه ریزی شـروع زندگی مشـترک و فرزندآوری به موقع است. لیکـن توجه داشـته باشـید کـه نباید ایـن دوران زیـاد طولانی شـود. ممکن است بارداری در دوران عقد اتفاق بیفتد که کاملاً طبیعی، مشروع و قانونی است و فرزندی سالم و باهوش نصیب شـما شـود. امـا ممکن اسـت برخـی آداب و رسـوم خانوادگی، محلی و قومی منجر به بروز مشـکلاتی برای فرزندآوری شود و در این دوران می‌توان از روش‌های مناسـب پیشـگیری از بارداری اسـتفاده کـرد. لازم بـه ذکـر اسـت فرزنـدآوری در ایـن دوران هیچگونه منع شرعی، قانونی و پزشکی ندارد.
- اسـتفاده از قرص هـای هورمونی پیشـگیری از بـارداری ممکن اسـت برخـی از عوارض ذیـل را به همراه داشـته باشـد. قبل از شروع روش حتما با پزشک مشورت شود.
- ممکن است مصرف قرص باعث عوارضی چون تهوع و استفراغ، حساسـیت پسـتان‌ها، لکه بینی یا خونریزی نامنظم، سـردرد و

۱. مواد تسکین آور که به‌طور طبیعی در بدن ترشح می‌شود.

سرگیجه، جوش صورت و افزایش وزن شود. معمولاً این عوارض موقت هستند و طی دو تا سه ماه از بین می‌روند.

- گاه مصرف قرص باعث عوارضی چون افسردگی، خونریزی رحمی، قطع قاعدگی، زردی پوست یا چشم می‌شود.
- در موارد بسیار نادری ممکن است مصرف قرص باعث درد شدید در قسمت بالای شکم، تورم یا درد شدید در یک پا، درد قفسه سینه و یا تنگی نفس یا سرفه با خلط خونی، مشکلات چشمی (تاری دید، دوبینی و از دست دادن قدرت دید)، سردرد غیرمعمول (سردرد شدید و یا ضربانی و یا سردرد در یک‌طرف سر) و زردی شدید پوست شود. در این موارد باید سریعاً به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید.
- خانم‌ها بلافاصله بعد از قطع قرص می‌توانند باردار شوند.
- کاندوم یکی از روش‌های مناسب در این دوران می‌باشد و به عنوان روش پیشگیری از بارداری و محافظت از بیماری‌های آمیزشی (اچ آی وی/ایدز ...) استفاده می شود. در صورت استفاده از کاندوم به راهنما مراجعه نموده و اطلاعات بیشتر را کسب نمایید.
- پیشگیری طولانی‌مدت از بارداری، حتی با استفاده از روش‌های کاملًا امن و طبیعی، می‌تواند باعث از دست رفتن فرصت‌های مناسب برای بارداری و فرزندآوری شود بنابراین توصیه می‌شود اولین بارداری با فاصله کوتاهی از ازدواج صورت گیرد.



مشکلات شایع در برقراری رابطه زناشویی و جنسی را بشناسید

در ابتدای ازدواج، زوجین به دلیل عدم شناخت از یکدیگر و در عین حال عدم مهارت در برقراری رابطه صمیمانه ممکن است نتوانند رابطه زناشویی رضایت بخشی داشته باشند. آرامش، محبت به همسر و تداوم در روابط صمیمانه و حمایت از یکدیگر، می‌تواند به‌تدریج رابطه زناشویی خوشایندی را به دنبال داشته باشد. گاهی مسائل خیلی معمولی در زندگی روزمره مانند خستگی، بی‌خوابی، استرس، نامناسب بودن زمان و مکان، فقدان دانش و مهارت، نگرش‌ها و باورهای غلط و یا ابتلا به برخی بیماری‌ها منجر به عدم توجه به همسر یا کاهش میل جنسی و نارضایتی می‌شود، در این صورت سعی کنید زمان بیشتری را با همسرتان بگذرانید و در محیط امن و آرام، رضایت وی را جلب کنید.

البته در صورت تداوم کاهش میل جنسی، درد و نارضایتی در روابط زناشویی که ممکن است به دلایل مختلف پنهان بماند و یا نشانه‌های دیگری مثل ناراحتی های جسمی، افسردگی و نارضایتی نشان دهد؛ این مسائل را می‌توان با ارائه آموزش‌های صحیح توسط مشاورین برطرف کرد. برخی اختلالات جنسی نیز با تشخیص به موقع و مراجعه به مراکز مشاوره یا درمانی و استفاده از روش‌های درمانی مؤثر نیز می‌توان برطرف نمود.

چند نکته مهم:

- به آداب و رسوم خانواده‌های یکدیگر احترام بگذارید.
- افکار منفی و توقعات فراتر از ظرفیت خود و همسرتان را، با صمیمت و احترام مدیریت کرده و نگذارید مزاحم لحظات خاطره انگیز شما شود.
- شرط خوشبختی، صمیمیت، اعتماد و تعهد دوطرفه است.



بخش ۲: سلامت باروری و فرزندآوری

در این بخش سعی داریم اطلاعاتی در مورد سلامت باروری، فرزند آوری و فرزند پروری در اختیار شما قرار دهیم که در تصمیم برای فرزند آوری به شما کمک نماید:

فرزند آوری به‌موقع و بیشتر، فرصتی برای داشتن باروری سالم‌تر و خانواده بانشاط‌تر

یکی از تصمیمات مهم در ابتدای ازدواج و شروع زندگی مشترک، برنامه ریزی و تربیت فرزندان می‌باشد. نکات زیر می‌تواند در برنامه‌ریزی و تصمیم برای فرزند آوری به شما کمک کند:

- فرزندآوری و بارداری به‌ویژه در سنین جوان‌تر، به دلیل تغییر در هورمون‌ها اثر حفاظتی در برابر سرطان های پستان و تخمدان دارد.
- تجربه مادر شدن و شیردهی به‌ویژه در مادران جوان‌تر منجر به اعتماد به نفس، خودکارآمدی، انگیزه و همچنین افزایش قدرت شناختی مغز، حافظه و یادگیری می‌گردد.
- قدرت باروری به دلیل تخمک های بیشتر و سالم‌تر در سنین جوانی افزایش می یابد.
- تعداد بیشتر فرزندان علاوه بر این‌که منجر به افزایش ارتباطات اجتماعی و خانوادگی و نشاط خانواده می‌شود، مانع از احساس تنهایی و همچنین با تربیت آسان‌تر فرزندان همراه است. در این خانواده‌ها به دلیل تعادل والدین در تربیت فرزندان، فرزندان

از توقعات متعادل‌تر و در تعامل با اطرافیان از اعتماد به نفس و تحمل بیشتر برخوردار هستند. این مهم حتی در مراقبت از والدین سالمند مفید است؛ زیرا به جای یک یا دو فرزند، چند فرزند این مسئولیت را به عهده گرفته و سبب تداوم حمایت‌ها، تقویت روابط عاطفی خانواده‌ها و همچنین کاهش هزینه‌ها می‌گردد.

- باروری بیشتر نه‌تنها در سطح خانواده بلکه در سطح جامعه نیز منجر به حفظ نیروی جوان، رونق اقتصادی و اجتماعی کشور می‌گردد.
- برخی خانواده‌ها تمایل به تک‌فرزندی دارند؛ باید بدانند که کودکان تک‌فرزند، به دلیل نداشتن همبازی و یا توجه و حمایت بیشتر از سوی والدین، در تطبیق با اجتماع و شکل‌گیری زندگی آینده با چالش‌هایی مواجه خواهند شد؛ بنابراین برای سلامت و آرامش کودک خود، در برنامه‌ریزی زندگی مشترک تنها به «یک فرزند» اکتفا نکنید.
- به یاد داشته باشید داشتن خواهر و برادر، محیط سالم‌تر و با نشاط‌تر برای کودکان و همچنین شرایط مطلوب‌تری برای تربیت آن‌ها فراهم می‌نماید. بنابراین توصیه می‌شود فاصله بین فرزندان را طولانی نکنید.



نکاتی که باید در مورد باروری بدانید:

- باروری انسان که یکی از رخدادهای زیستی و از اعجاز خلقت الهی به شمار می‌آید. در سن بلوغ، اندام‌های باروری (بیضه در مردان و تخمدان در زنان) توسط هورمون‌های مترشحه از مغز تنظیم می‌شوند و قابلیت تولید هورمون‌ها و همچنین سلول‌های جنسی را دارند. به سلول جنسی زن «تخمک» و به سلول جنسی مرد «اسپرم» گفته می‌شود.
- در زنان، معمولاً عادت ماهیانه از سنین ۱۱ تا ۱۶ سالگی آغاز می‌شود. مدت این خونریزی معمولاً ۲ تا ۱۰ روز و فاصله میان دو عادت ماهیانه (از آغاز خونریزی در یک ماه تا آغاز خونریزی در ماه بعدی) ۲۸ روز است. ولی این فاصله از یک خانم به خانم دیگر و حتی در یک خانم، از یک ماه به ماه دیگر متفاوت است. درمجموع می‌توان گفت که فاصله میان دو عادت ماهیانه می‌تواند از ۲۱ تا ۳۵ روز تغییر کند.
- در هر دوره قاعدگی بدن زن آماده بارداری می‌شود. معمولاً در هرماه یک تخمک از یکی از دو تخمدان آزاد می‌شود و تا ۲۴ ساعت زنده می‌ماند. اگر در این مدت اسپرمی در اطراف آن وجود داشته باشد و این تخمک بتواند با آن ترکیب شود، باروری اتفاق می‌افتد؛ اما اگر تخمک آزادشده به هر دلیلی نتواند با یک اسپرم ترکیب شود، خونریزی قاعدگی اتفاق می‌افتد.
- برای این‌که شانس باروری را افزایش دهید، لازم است فاصلهٔ

میـان دو عادت ماهیانـه را بدانیـد و رابطه جنسـی را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که در زمان آزاد شدن تخمک، اسپرم زنده و سالم در اطراف آن وجود داشته باشد؛ بنابراین بهتر است هر خانم تاریخ و روز اول هر دوره قاعدگی خود را یادداشت کند. اگر فاصله میان دو قاعدگی، ۲۸ روز باشد، معمولاً روزهای باروری، روز دهم تا پانزده (۱۰ تـا ۱۵) قاعدگی اسـت. گاهی اوقات، این فاصلـه ۲۹، ۳۰ یا ۳۱ روزه اسـت؛ بنابراین پنجره باروری در هر ماه ممکن است یکی دو روز جابجا شـود. اگر این خانم از یک تا دو روز قبل از آغاز روزهای بـاروری و همچنیـن در روزهای بـاروری، هـر دو روز یک‌بار رابطه جنسی داشته باشد، احتمال باروری افزایش می یابد.

سلامت باروری خود و همسر را حفظ و ارتقاء دهید:

شـرایط زندگـی همـه مـا دسـتخوش تغییراتـی همچـون زندگـی شهرنشـینی، بی‌تحرکی و عوامل مخاطره‌آمیز محیطی شـده است کـه ممکن اسـت بـر سـلامتی‌مان تأثیر سـوء بگذارد. جالب اسـت بدانیـد انـدام بـاروری و جنسـی (بیضـه و تخمـدان) و به‌طورکلی دسـتگاه باروری نسبت به سایر اندام‌ها همانند قلب و عروق ... به عوامل خطر رفتاری و محیطی حسـاس‌تر و آسـیب‌پذیرتر هسـتند؛ بنابراین شیوه زندگی سالم علاوه بر این‌که باروری سالم‌تری را برای شـما تضمین می‌کنـد، منجر به تولـد فرزندان سـالم‌تر هم خواهد شد. بهتر است، از فرصت طلایی زندگی مشترک در ترغیب همدیگر برای داشتن شیوه زندگی سالم‌تر استفاده کنید.



تغذیه سالم

تغذیه سالم و ورزش روزانه، ضامن سلامتی و اعتماد به نفس بیشتر شماست. به یاد داشته باشید که تفکرات و احساسات بر کارکرد جنسی تأثیر می گذارند. پس با مراقبت از خود و مدیریت نگرانی های روزانه، زندگی مشترک لذت‌بخش و خاطره‌انگیزی را برای خود و همسرتان تداوم بخشید. معمولاً زوجین نیازی به رژیم غذایی خاصی ندارند (مگر شرایط خاص با تجویز پزشک). استفاده از غذاهای سالم و مقوی حاوی مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسیدفولیک و کلسیم، کیفیت تخمک و اسپرم را بهبود می‌بخشد. اگرچه مصرف چای، قهوه و شکلات بعد از فعالیت روزانه دل‌چسب است؛ اما فراموش نکنید مصرف کافئین زیاد می‌تواند عوارضی چون: کاهش جذب آهن و کلسیم و همچنین افزایش احتمال خطر سقط خودبه‌خودی را به همراه داشته باشد.

فعالیت فیزیکی

تحرک و فعالیت فیزیکی منظم باعث بهبود گردش خون و سلامت عروق قلب، کاهش دیابت و فشارخون می‌شود. در خانم ها ایجاد و حفظ تناسب اندام نقش مهمی در سلامت باروری دارد؛ بنابراین افزایش وزن در خانم‌های خیلی کم‌وزن و کاهش آن در خانم‌های خیلی چاق، باعث بهبود تخمک‌گذاری و بارداری می شود. چاقی بر عملکرد تخمدان‌ها و کیفیت تخمک‌ها اثر می‌گذارد و احتمال ناباروری و سقط را افزایش می‌دهد. همچنین در زنان چاق، احتمال

افزایش فشارخون، دیابت و تولد نوزاد زودرس بیشتر است.
در مردان چاق، با تغییرات هورمونی و کاهش احتمال باروری همراه است. با این حال، آن‌ها به هیچ وجه نباید برای ایجاد تناسب اندام از دارو یا استروئیدها استفاده کنند. استفاده از استروئیدها باعث افزایش احتمال بیماری های کبدی به‌ویژه سرطان کبد، بیماری های قلبی، پرخاشگری و عدم تعادل هورمون‌ها، کاهش اندازه بیضه، اختلال در نعوظ، صدمه به بافت بیضه‌ها و ناباروری می شود. بهتر است برای داشتن تناسب اندام و حفظ سلامتی چهار بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه تمرین ورزشی و یا پیاده‌روی تند داشته باشید.

مدیریت استرس

تفکرات و احساسات منفی به‌ویژه استرس بر رضایت جنسی و سلامت باروری تأثیر می‌گذارند. استرس باعث افزایش ضربان قلب، عرق کردن، لرزیدن، درد، سرگیجه و خستگی، ناتوانی در تمرکز، احساس غم و خشم می شود. یکی از روش‌های مدیریت استرس، استفاده از روش های تمدد اعصاب است. در هر شغل و مسئولیتی که هستید، هر روز فرصتی را برای آرامش فکری خود ایجاد کنید. عبادت به‌ویژه نماز و مناجات با خداوند، مطالعه، مشارکت در امور خیریه، شرکت در جلسات مذهبی و مساجد، قدم زدن، صحبت و تبادل پیام با همسر و دوستان از مؤثرترین روش‌های ایجاد آرامش فکری هستند.



عدم مصرف مواد زیان آور برای باروری، سلامت زوجین و فرزندان

مصـرف مواد زیـان‌آور به‌ویژه سـیگار، الکل ... می تواند بر سـلامت باروری و جنسی شما تاثیر سوء بگذارد.

- مصـرف سـیگار در مردان باعـث کاهش حرکت، تعـداد و کیفیت سـلول جنسی مردانه (اسپرم) و در زنان نیز باعث اختلال باروری، کاهش خون‌رسانی به رحم و تخمدان ها، کاهش تعداد تخمک ها و افزایـش خطـر بیماری هـای لوله هـای رحمی می شـود. مدت زمان لازم برای باردارشـدن یک خانم سـیگاری دو برابر یک خانم غیرسـیگاری است. ترک سیگار در خانم نابارور، احتمال موفقیت درمان های ناباروری را بیشـتر می‌کند. مصرف سیگار توسط زنان باردار باعث افزایش احتمال سقط خودبه‌خودی، زایمان زودرس، تأخیـر رشـد داخل رحمـی و نواقص مادرزادی جنین، مشـکلات سلامت شیرخواران و سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار می شود.
- اسـتفاده از الکل در دین اسـلام به دلیل اثرات منفی بر سلامت فـردی و اجتماعی آن حرام و ممنوع اسـت. الکل باعث اختلال در سوخت‌وسـاز کبـد و برهـم زدن تعـادل هورمونـی در زنان و مردان می شـود. علاوه بر این مصـرف الکل در زنان باعث تأخیر در بلـوغ تخمک و کاهـش کیفیت آن و افزایش احتمال سـقط می‌شـود. همچنین مصـرف الکل و مـواد مخدر منجـر به عدم کنترل رفتار و پرخاشـگری می‌شـود که رفتارهای ناخوشایندی چون صدمه به همسـر را به دنبال دارد. برای ترک سـیگار... به

مرکز معتبر مراجعه شود.

- تماس با هوای آلوده و سموم ناشی از دود سیگار، دود اتومبیل ها و بخار ناشی از رنگ ها باعث کاهش کیفیت اسپرم و افزایش احتمال ناباروری در مردان و افزایش احتمال تولید تخمک غیرطبیعی و سقط در زنان می شود.
- استفاده طولانی مدت از سفیدکننده های حاوی کلر منجر به مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه ها می شود.
- استفاده از مواد شیمیایی، به سلول های جنسی اسپرم و تخمک آسیب می رساند. از مواد پلاستیکی و مواد شیمیایی، حشره کش ها، علف کش ها و ظروف یکبار مصرف پلاستیکی و پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیراستاندارد تهیه می شود، ماده سمی دیوکسین به میزان بالایی آزاد می شود. این سموم بلافاصله پس از ورود به بدن در سیستم غددی و ژنتیکی وارد شده و تغییراتی را ایجاد می کنند که به نسل های بعد هم منتقل می گردد.
- تا حد امکان از تماس مستقیم با مواد نفتی و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... پرهیز نمایید. زیرا برای تولید اسپرم مضر هستند.
- استفاده از هر ماده شیمیایی حتی وازلین به عنوان نرم کننده



مهبل (واژن) در حین رابطه جنسی، اسپرم‌ها را از بین می‌برد.

- بدون مشورت پزشک از هیچ دارویی برای تقویت قوای جنسی استفاده نکنید. مصرف داروهایی که به منظور افزایش قوای بدنی استفاده می گردند (استروئیدها) ، علاوه بر این‌که سلامتی کبد به خطر می‌افتد، منجر به عدم تعادل هورمون‌ها و مشکلات جنسی برای آقایان می‌شود.
- در مردان نشستن طولانی‌مدت در رانندگی، کار کردن در کنار منابع حرارتی، گذاشتن لب تاپ روی پا و پوشیدن لباس تنگ می‌تواند باعث گرم شدن بیضه ها شود و به آن‌ها آسیب برساند.

زمان مناسب بارداری

همان‌طور که در ابتدای بخش تأکید شد در سنین بالاتر، توان باروری زنان شروع به کاهش می‌کند و بعد از ۳۵ سالگی روند کاهشی آن سریع تر می‌شود. با این حال، در آقایان در تمام طول عمر و در خانم‌ها تا پیش از یائسگی احتمال بارداری و فرزندآوری وجود دارد. اقدام زودتر به بارداری باعث می‌شود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریع‌تر درمان شود. لذا به زوجین توصیه می‌شود از آغاز شروع زندگی مشترک اقدام به فرزندآوری کنند.
البته این نکته را زوجین بدانند در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت‌های لازم میسر است.

بارداری

بـارداری و رشـد و نمـو جنیـن در بدن مادر شـبیه به یـک معجزه است. این پدیده طبیعی شگفت‌انگیز کاملاً با بدن زن سازگار است و با ترشـح هورمون‌های مادری و شـیردهی، مادر را برای بارداری، تولد نـوزاد و وظیفه مقدس مادری آماده می‌نماید. دوران بارداری سـبب تغییرات جسـمی، روانی و اجتماعی قابل ملاحظه‌ای در زن می‌شـود. مادر و همسر وی با داشـتن آگاهی و احساس مسئولیت می‌توانند این دوران را خاطره‌انگیز و خوشایند کنند.

در ایـن دوران، مـادر بـاردار هر روز بـا تغییراتی در بدن خـود مواجه می‌شـد که نه تنها مادر را برای یک پدیده جدید آماده می‌کند، بلکه بـدن وی را بـرای، پرورش و رشـد کـودک آماده می‌کنـد. این تغییر فیزیکی برای هر زن متفاوت اسـت. بعضی از زنان احسـاس سـالم و قوی بودن می‌کنند که می‌تواند به علت مصرف مواد غذایی و عادات سالم برای بارداری باشـد. حساسیت پستان‌ها، افزایش وزن، تغییر عـادات غذایـی از جمله علایم مشـترک خانـم های بـاردار به علت تغییرات هورمونی و جسمی می‌باشد.

جالب اسـت بدانید رشد و نمو جنین در داخل رحم از همان ابتدا سـریع اسـت. پس از ترکیب تخمک و اسپرم (لقاح)، جنین تشکیل می‌شـود و از هفته‌هـای ۶-۵ بارداری، مغز، سیسـتم گردش خون و صورت کودک در حال شـکل‌گیری اسـت. در همین هفته‌ها، سه بخـش اصلی مغز یعنی: تفکر، احساسـات و به خاطرآوردن؛ کنترل



حرکت؛ و همچنین ساقه مغز تشکیل می‌شود. حدود هفته ۱۰ -۱۱ استخوان‌ها و غضروف در حال ساخت هستند و رشد اندام‌ها و اعضاء بدن همچنان ادامه دارد و در هفته ۱۴ جوانه‌های موها و ابروها پدیدار می‌شوند و هفته ۱۵ جنین با پاهای کوچک شروع به لگدزدن می‌کند، البته مادر ممکن است حس نکند. هفته ۱۶- ۱۷ مکیدن و بلعیدن را تمرین می‌کند. هفته ۱۹ مادر می‌تواند حرکات کودک را حس می‌کند. حدود هفته ۲۵ بارداری برای اولین بار خود را برای نفس کشیدن آماده می‌کند و حدود هفته ۲۸ - ۲۶ چشمانش را باز می‌کند و شروع به پلک زدن و خواب دیدن می‌کند و تا هفته ۳۴-۳۲ اندام‌ها، حواس پنج‌گانه رشد می‌یابند و حدود هفته ۳۴ بیضه‌های نوزاد پسر بیرون می‌آید. هفته‌های ۳۶- ۳۵ بارداری، مغز کودک رشد پرسرعتی دارد و استخوان‌ها محکم‌تر شده و از هفته‌های ۳۸-۳۷ کودک با مکیدن، تنفس و چرخیدن خود را برای زندگی در خارج از رحم آماده می‌کند. در هفته ۳۹-۴۰ بارداری، کودک آماده است تا به دنیا قدم بگذارد.

زایمان

- بدن زن به‌طور معجزه‌آسایی با فرایند زایمان طبیعی سازگار است. برای این منظور چهار هورمون اصلی ترشح می‌شود تا او را برای زایمان طبیعی آماده کند. این هورمون‌ها عبارت‌اند از اکسی توسین (هورمون عشق)، اندورفین (هورمون خشنودی

و برتـری)، آدرنالین (هورمون تهییـج و برانگیختن) و پرولاکتین (هورمون مادری و شـیردهی) است که مادر را برای روند زایمان طبیعـی آماده نموده و به‌راحتی می‌تواند مراحل زایمان طبیعی را پشـت سـر بگذراند. عبور از کانال زایمان برای نـوزاد منجر به خروج مایع موجود در ریهٔ او شـده و به تنفس سریع‌تر و آسان‌تر وی کمک می‌کند. احتمال سندرم زجر تنفسی و خفگی نوزاد را کاهش می‌دهد.

- در زایمـان طبیعـی، تغییـرات حاصـل از بـارداری و زایمـان بـا سرعت بیشتر به حالت قبل از زایمان بازمی‌گردد و مادران زودتر می‌توانند به تناسـب اندام برسـند. کیفیـت خواب و همچنین شـیردهی مادرانی که بـا روش طبیعی زایمان کرده اند، در چند هفته اول از زایمان (دوران نفاس) بهتر از مادران سزارینی است.
- در مواردی که به دلیل مشـکلات مادر یـا جنین، امکان زایمان طبیعی وجود ندارد و یا خطری برای مادر یا جنین داشته باشد، سزارین انجام می‌شود.

ایـن نکته را زوجین بدانند سـزارین انتخابی بـدون هیچ ضرورت و دلیل پزشـکی، مادر و جنیـن را در معرض خطراتی شـامل عفونت پـس از زایمان، خونریزی، لخته شـدن خون، مشـکلات تنفسـی، افزایش میزان بسـتری در بخش مراقبت‌های ویـژه نوزادان و مرگ مادر و نوزاد قرار می‌دهد.



- **بـرای پیشـگیری این عوارض و غلبه بر تـرس از درد زایمان توصیه می‌شـود خانم‌ها در کلاس‌های آمادگی برای زایمان شرکت نموده و یا با اسـتفاده از روش‌های کاهـش درد، زایمان طبیعی و ایمن را تجربه نمایند.**

آمادگی برای فرزند آوری و فرزند پروری

تولد فرزند یکی از شـیرین ترین وقایع زندگی مشـترک است و تداوم این شـیرینی زمانی حاصل می‌شـود که پدر و مادر آمادگی لازم برای ورود به فرایند فرزندآوری و فرزندپروری را داشته باشند. این آمادگی، زمانی ایجاد می شود که زوجین بتوانند انتظارات همدیگر را مدیریت و یکدیگر را درک کنند. از این رو والدین لازم است نکات زیر را بدانند:

- وابسـتگی و پیوند میان والدین و کودک نقش بسـیار مهمی در رشـد و تربیت او دارد. تشـکیل این پیوند و دلبسـتگی از همان زندگی جنینی آغاز می شود.
- تلاش فعالانه پدر و مادر در پرورش فرزند از همان ابتدای زندگی مشترک می‌تواند نقش کلیدی را در ایجاد فضای مناسب تربیت و تکامل عاطفی و اجتماعی فرزندان ایفا کند.
- تعامـلات صحیح والد-فرزندی، حتی در دوران جنینی، منجر به افزایـش اعتمـاد به نفس کودک و درک بیشـتر او از دنیای اطراف می‌شـود. ارتباط پدر- فرزند از دوران جنینی آغاز می‌گردد و وی را برای مراقبت از نوزاد، در آغوش گرفتن، حمل و جابجایی و کمک

در خواباندن کودک آماده می نماید و منجر به آشنایی نوزاد با بو و صدای پدر و همچنین آرامش هر دوی آن ها می‌گردد.

- تربیت فرزند امر مهم و ضروری‌ترین نیاز زندگی وی است؛ بنابراین لازم است والدین با مشورت با صاحب‌نظران شرایط، زمینه‌ها و عوامل مؤثر بر تربیت فرزند خود را بشناسند؛ بر آن توافق و به آن عمل کنند. این توافق به بهبود پرورش و تربیت فرزندان کمک می کند؛ رفتار والدین باید به‌گونه‌ای باشد که کودک در خانه حس خوب دوست داشته شدن را تجربه کند، رفتارهای مثبت او تقویت شود و با عزت نفس بالا، شاد و سالم رشد کند.

ناباروری، پیشگیری و درمان

- ناباروری یک مشکل نسبتاً شایع جهانی است و معمولاً در ۱۰ تا ۱۵ درصد زوجین پیشگیری و درمان مشاهده می شود. علت ایجاد ناباروری ممکن است مشکلات زنانه و مردانه و یا ترکیبی از مشکلات هر دو باشد.
- احتمال ناباروری با افزایش سن افزایش می‌یابد. این مساله به‌ویژه در خانم‌ها با کاهش تعداد و کیفیت تخمک و در آقایان با کاهش کیفیت اسپرم (نطفه مرد) نمایان می‌شود. علاوه بر آن رعایت شیوه زندگی سالم و حفاظت از عوامل مخاطره‌آمیز باروری همانند شوینده‌ها و داروها...، نقش مهمی در پیشگیری از بروز ناباروری در شما و همسرتان دارد.



- احتمال ناباروری زمانی قوت می‌گیرد که زوجین به مدت یکسال یا بیشتر مقاربت داشته باشند و از هیچ روشی هم برای جلوگیری از بارداری استفاده نکنند (مقاربت محافظت نشده)، ولی باردار نشوند. در این موارد لازم است زن و شوهر هر دو بررسی شوند تا مشکلات احتمالی، شناسایی و درمان شود.
- توصیه می شود خانم هایی که سن ۳۵ سال و بالاتر دارند به‌جای یکسال، ۶ ماه پس از مقاربتی که منجر به بارداری نشده است، برای بررسی بیشتر به مراکز مربوطه مراجعه نماید.
- درمان ناباروری در ایران همپای علم روز جهان نسبت به دهه‌های گذشته پیشرفت چشمگیری داشته است؛ دسترسی به خدمات درمان ناباروری رایگان در قالب پوشش بیمه از طریق مراکز درمان ناباروری در سراسر کشور میسر شده است. برخی از درمان‌های ناباروری ساده بوده و از طریق تجویز دارو برای زن یا مرد امکان‌پذیر است. در برخی از موارد دیگر و پس از بررسی زوجین، بارداری از طریق روش‌هایی مانند لقاح داخل رحمی یا روش‌هایی نظیر لقاح مصنوعی امکان‌پذیر است. موفقیت در این روش‌ها نیازمند صبر و حوصله، اصلاح شیوه زندگی، رعایت دستورات درمانی و مصرف منظم دارو زیر نظر متخصصین این حوزه می‌باشد.

نکته مهم: اقدام زودتر به بارداری باعث می‌شود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریع‌تر درمان شود تا فرصت های فرزندآوری

از دست نروند. لذا به زوجین توصیه می‌شود بعد از شروع زندگی مشترک اقدام به فرزندآوری نمایند.

پیشگیری از عواقب جدی سقط

- سقط خودبه‌خودی

در برخی از موارد قبل از ۲۲ هفتگی بارداری خاتمه پیدا می‌کند و جنین سقط می‌شود. گاهی جنین خود به خود و در اثر عوامل گوناگون ژنتیکی یا محیطی سقط می شود. سقط خودبه‌خودی ممکن است برای ۱۰ تا ۲۰ درصد بارداری‌ها در اثر عوامل گوناگون ژنتیکی یا محیطی اتفاق بیافتد. در صورت تکرار سقط خودبه‌خودی، باید به پزشک مراجعه شود، لکه بینی، خونریزی و درد شکمی در دوران بارداری مهم‌ترین علائم تهدید به سقط یا سقط هستند؛ بنابراین خانم بارداری که در دوران بارداری خود دچار لکه بینی، خونریزی یا درد شکمی شده است، باید به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کند.

- سقط غیرخود به خودی

گاه جنین به‌صورت عمدی سقط می‌شود و در واقع سقط جنایی اتفاق می‌افتد که از نظر شرعی حرام و ممنوع است. سقط عمدی به سلامت جسمی- روانی مادر آسیب جدی می‌رساند. به خاطر داشته باشید رحم، اندام بسیار آسیب پذیر است. هرگونه دست‌کاری در آن به شکل دارویی (اعم از گیاهی و شیمیایی) یا

فیزیکی (وارد نمودن ضربات بیرونی و درونی) به منظور سقط، منجر به عوارض جدی و حتی مرگ مادر شود. از مهم ترین عوارض سقط غیر خود به خودی / جنایی شامل:



- سرطان پستان
- عفونت
- درد مزمن لگنی
- اختلال قاعدگی
- افسردگی
- چسبندگی رحم، چسبندگی جفت، پارگی رحم، حاملگی نابجا
- مرگ مادر
- مرده زایی و تولد نوازد ناقص

یادآوری می‌شود جنین انسان، موجودی محترم و دارای حقوقی است. یکی از مهم ترین این حقوق، حق حیات و برخورداری از سلامت جسم است؛ بنابراین آسیب رساندن به جنین و قتل او حرام است و قتل نفس تلقی می‌شود و در حوزه های اجتماعی و قضایی نیز عامل و عوامل آن قاتل تلقی شده و مشمول مجازات مالی و حبس می شوند. از نظر اجتماعی، نیز سقط عمدی منفور است و به خانواده و جامعه آسیب می رساند.

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس: اداره باروری سالم و جمعیت، ۱۴۰۰