

## « طرح درس »

جلسه اول	
عنوان :	جمعیت و باروری سالم
هدف کلی :	ارتقاء آگاهی فراگیران درخصوص جمعیت و فرزندآوری به موقع
اهداف اختصاصی :	در پایان فراگیر باید قادر باشد : <ul style="list-style-type: none"><li>- روند رشد جمعیت در ایران را بیان نماید</li><li>- سن مناسب ازدواج و فرزندآوری را بیان نماید.</li><li>- فاصله گذاری مناسب بین فرزندان را توضیح دهد .</li><li>- مشکلات و پیامدها تک فرزندی را بیان کند .</li><li>- مشکلات ناشی از بارداری در سنین خیلی بالا و پایین را توضیح دهد.</li></ul>
گروه هدف :	دختران، زنان، واجدین شرایط
مدت زمان آموزش :	۴۰ دقیقه
تجهیزات آموزشی مورد نیاز :	طرح درس - تخته وایت برد - مازیک، لپ تاپ، کامپیوتر، ویدئوپروژکتور
روش ارزشیابی :	پرسش و پاسخ

## جلسه دوم

<b>عنوان :</b>	<b>جمعیت و باروری سالم</b>
<b>هدف کلی :</b>	ارتقاء آگاهی فراگیران در خصوص، معیارهای انتخاب همسر، ازدواج به هنگام، فرزندپروری، راههای افزایش محبت میان زوجین، بهداشت زناشویی
<b>اهداف اختصاصی :</b>	در پایان فراگیر باید قادر باشد : <ul style="list-style-type: none"><li>- معیارهای انتخاب همسر را بیان نماید .</li><li>- چند مورد از توصیه های فرزندپروری را نام ببرد .</li><li>- راههای ارتباط موثر را بیان کند.</li><li>- راههای افزایش محبت را توضیح دهد.</li><li>- چند توصیه برای تقویت و تحکیم زندگی مشترک را بیان نماید.</li><li>- چند توصیه بهداشتی در زناشویی را بیان نماید.</li></ul>
<b>گروه هدف :</b>	دختران، زنان، واجدین شرایط
<b>مدت زمان آموزش :</b>	۴۰ دقیقه
<b>تجهیزات آموزشی مورد نیاز :</b>	طرح درس - تخته وایت برد - ماژیک - لپ تاپ، کامپیوتر، ویدئوپروژکتور
<b>روش ارزشیابی :</b>	پرسش و پاسخ

## جلسه سوم

<b>عنوان :</b>	<b>جمعیت و باروری سالم</b>
<b>هدف کلی :</b>	ارتقاء آگاهی فراگیران در خصوص، علل ناباروری و مشکلات زوجین نابارور
<b>اهداف اختصاصی :</b>	<p>در پایان فراگیر باید قادر باشد :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تعریف ناباروری را بیان نماید.</li><li>- عوامل موثر بر ناباروری را بیان نماید.</li><li>- بهترین زمان مناسب برای باروری را بیان نماید.</li><li>- آزمایشات لازم برای تشخیص ناباروری زنان و مردان را بیان نماید.</li><li>- چند توصیه برای بهبود ناباروری را بیان نماید.</li></ul>
<b>گروه هدف :</b>	دختران، زنان، واجدین شرایط
<b>مدت زمان آموزش :</b>	۳۰ دقیقه
<b>تجهیزات آموزشی مورد نیاز :</b>	طرح درس - تخته وایت برد - ماژیک، لپ تاپ، کامپیوتر، ویدئوپروژکتور
<b>روش ارزشیابی :</b>	پرسش و پاسخ



پزشکانه پرورش و خدمات بهداشتی ارانی برزین  
معاونت بهداشتی

## جمعیت و باروری سالم

مدیریت سلامت خانواده و جمعیت مرکز بهداشت استان خراسان جنوبی

سال‌ها پیش، در سراسر کره زمین، فقط ۱۰ میلیون انسان زندگی می‌کرد و ناگزیر بود برای حفظ جان و بقای نسل، با هزاران خطر دست و پنجه نرم کند. انسان رفته رفته گله‌داری و کشاورزی را آموخت و روابط اجتماعی اش پیچیده‌تر گردید و با برپایی نخستین روستاها، پا به تمدن گذارد. ازدیاد جمعیت و نیاز بیش‌تر به مراتع و کشتزارها، گروه‌های انسانی را به جنبش و حرکت و جنگ و تجاوز کشاند و سادگی زندگی اشتراکی نخستین را از هم پاشید. تقسیم کار و شرایط مادی، پایه‌های تشکیل طبقه‌ها، دولت‌ها و بعدها امپراطوری‌ها را به وجود آورد.

با پیدایش طبقات و صاحبان امتیاز، تشکیل خانواده ضرورت پیدا کرد و به دنبال آن، آداب و رسوم هم در ازدواج شکل گرفت. هر فرد صاحب امتیازی، تمایل داشت تا امتیاز و داشته‌هایش را به فرزند یا فرزندانش بسپارد. فرزندان نیز پایه و بنیان رشد اقتصادی و قدرت خانواده را تشکیل می‌دادند. به همین دلیل، فراوانی تعداد فرزندان، نعمت بزرگی بود و زاد و ولد زیاد، نرخ بالای مرگ و میر را جبران می‌کرد. اما با گذشت زمان، کاهش مرگ و میر، افزایش امید به زندگی و روی آوردن انسان‌ها به تکنولوژی، به تدریج این نیازها از بین رفت و تعداد فرزندان خانواده‌ها کمتر شد.

## **روند شد جمعیت در ایران**

ایران هم از جمله کشورهایی است که جمعیت در آن به یک مسئله اجتماعی تبدیل شده است.

سرشماری در سال‌های ۱۳۴۵ و ۱۳۵۵ جمعیت کشور را به ترتیب حدود ۲۶ و ۳۳/۵ میلیون نفر نشان می‌دهد. جمعیت در سال ۱۳۶۵ به حدود ۵۰ میلیون و در سال ۷۵ به بعد حدود ۶۷ میلیون نفر رسیده است و پیش‌بینی می‌شد که در صورت ادامه روند رشد فعلی جمعیت کشور در سال ۱۴۰۰ به بیش از ۱۰۰ میلیون نفر برسد اما سرشماری سال ۹۰ نشان داد که جمعیت با این روند رشد پیش‌نرفته و جمعیت کشور از ۷۵ میلیون نفر تجاوز نکرده است. مطالعات نشان داد که از اواسط دهه ۶۰ رشد کاهشی رخ داده به طوری که در سال ۷۵ نرخ رشد به ۱/۵ درصد و در سال ۹۲ به میزان ۱/۳ و در سال ۹۵ به ۱/۲۴ درصد رسیده است.

نکته حائز اهمیت دیگر این است که جامعه در صورتی از رشد جمعیتی منطقی برخوردار است که میزان باروری کلی آن بیش از ۲/۱ باشد. در این صورت جامعه با رشد منفی جمعیت رو به رو نمی‌گردد و از آنجایی که میزان باروری کلی

کشور در سال ۹۰ به ۱.۸ رسیده بود با تغییر سیاست های جمعیتی و انجام مداخلات مربوطه این شاخص در سال ۹۵ به ۲.۰۱ رسید و متأسفانه در سال ۹۸ به کمتر از ۱.۸ رسیده است .

## خانواده از دیدگاه اسلام

خانواده از ابتدای تاریخ تا کنون، به عنوان اصلی ترین نهاد اجتماعی، زیربنای جوامع و خاستگاه فرهنگ ها، تمدن ها و تاریخ بشر بوده است.

پرداختن به این بنای مقدس و بنیادین و هدایت آن به جایگاه واقعی اش، همواره سبب اصلاح خانواده بزرگ انسانی و غفلت از آن، موجب دور شدن بشر از حیات حقیقی و سقوط به ورطه نابودی است. اسلام به عنوان مکتبی انسان ساز، بیشترین توجه را به والایی خانواده دارد.

یکی از نیازهای طبیعی برای زنان، مادر شدن و برای مردان، پدر شدن است. که در بسیاری از آیات و احادیث به آن توجه شده است.

"مردان و زنان بی همسر خود را همسر دهید همچنین غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را، اگر فقیر و تنگدست باشید خداوند از فضل خود آنان را بی نیاز می سازد، خداوند گشایش دهنده و آگاه است." سوره ی نور آیه ی ۳۱

البته در اسلام، آن چه که بیشتر از هر چیزی در مورد فرزندان تأکید گردیده، تعداد آن ها نیست بلکه تربیت صحیح و دینی آن هاست. تأمین نیازهای مادی و معنوی فرزندان، امر بسیار مهمی بوده که ضروریست در فرزندآوری مورد توجه قرار گیرد، بنابراین چنان چه خانواده ای توانایی برطرف کردن نیازهای مادی و معنوی فرزندان خود را دارد، می تواند برای داشتن تعداد بیشتر فرزند برنامه ریزی کند.

و شما را با اموال و فرزندان فراوان مدد فرماید و برای شما باغ های پر ثمر و نهارهای جاری آب نصیب فرماید (نوح، ۱۲)

اسلام فرزند را موهبت بزرگ الهی شمرده و زنان و مردان را به ازدواج و فرزندآوری توصیه می کند. بنابه نگرش اسلام، فرزندآوری فواید فراوانی دارد و داشتن فرزند و باقی گذاشتن نسلی صالح برای هر مسلمان، امری مبارک تلقی می شود و سزاوار نیست هیچ مسلمانی به اختیار خود بدون ذریه بماند. قرآن کریم از فرزند تعبیر به باقیات و صالحات نموده است:

"مال و فرزند، زینت زندگی دنیا هستند و نیکی های ماندگار ثوابش نزد پروردگار تو بهتر و امیدبخش تر است."

## سن مناسب ازدواج و باروری

سنین باروری در یک خانم از ۱۰ سالگی آغاز و حدوداً تا ۵۴ سالگی ادامه می‌یابد. در واقع یک زن در فاصله ۵۴-۱۰ سالگی از توان باروری و فرزندآوری برخوردار خواهد بود. براساس منابع علمی، سال‌های طلایی برای بارداری در سنین زیر ۲۰ سال تا بالای ۳۵ سال است. سطح سرمی استروژن در دوران بارداری در زنان زیر ۲۰ سال نسبت به زنان ۲۰-۲۹ سال به طور معنی‌داری (تا ۳۰٪) پایین‌تر است. این موضوع در بیش از ۵۳ مقاله مروری به اثبات رسیده است. این درحالی است که در ایران نرخ باروری سنی اختصاصی (ASFR) در زنان زیر ۲۵ سال بین ۰.۵ تا ۰.۷۴ فرزند می‌باشد. ضمناً طبق دستورالعمل‌های جدید باروری سالم، بارداری زیر ۱۶ سال جزء بارداریهای نیازمند مراقبت ویژه قرار می‌گیرد.

بر اساس اطلاعات حاصل از سرشماری سال ۱۳۹۰، متوسط سن ازدواج برای خانم‌ها، ۲۳/۴ سال بوده، که نشان دهنده سن مناسب دختران جوان در هنگام ازدواج می‌باشد که این خود فرصتی خواهد بود تا خانم‌های جوان، قبل از پایان سنین باروری به تعداد فرزندان دلخواه خود دست یابند.

همچنین سرشماری اخیر نشان می‌دهد که متوسط تعداد فرزند خانواده‌های دارای تحصیلات بالا، نسبت به زوجین دارای تحصیلات پایین کمتر است. این امر می‌تواند ریشه در عوامل متفاوتی داشته باشد.

هر عاملی که بتواند باعث کاهش دغدغه‌های مادران نسبت به مسئولیت‌های دوگانه آنان از نظر مادری و اشتغال همزمان گردد، می‌تواند بر تصمیم‌گیری زنان و خانواده‌ها نسبت به فرزندآوری تأثیرات مهمی را ایفا نماید و زمینه را برای افزایش فرزندآوری در نخبگان فراهم سازد.

ازدواج دیرهنگام و همچنین به تأخیر انداختن باروری، تا زمانی که خانواده به بهترین شرایط از نظر اجتماعی و اقتصادی و ... برسد، می‌تواند روی باروری زن و مرد تأثیر بگذارد و باروری را با مشکل مواجه کند. علاوه بر آن تا زمان فراهم شدن این شرایط زوجین برای پر کردن خلأهای عاطفی خود به سراغ گزینه‌های جایگزین مانند اینترنت، موبایل و ماهواره و ... رفته، که می‌تواند دلیلی برای افزایش طلاق عاطفی در سال‌های اخیر بین زوجین باشد. در ۳۹-۳۵ سالگی، احتمال بارداری زنان به یک چهارم تقلیل می‌یابد و در ۴۵-۴۰ سالگی میزان باروری ۹۵٪ کمتر از دهه سوم زندگی خواهد بود. میزان باروری در مردان نیز پس از ۴۰ سالگی کاهش می‌یابد و گرچه مردان در سنین ۷۰ یا حتی ۸۰ سالگی هم

می توانند بچه دار شوند، اما این مسئله چندان هم بی خطر نیست . لذا سنین جوانی بهترین زمان برای فرزندآوری است .

لازم به ذکر است گر چه با افزایش سن احتمال بروز برخی مشکلات در بارداری وجود دارد اما در صورت مراجعه به موقع قبل از بارداری ، دریافت مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی حین بارداری می توان مشکلات را مدیریت نمود .

## فاصله مناسب بین فرزندان

فاصله مناسب بین دو بارداری که بنا به تعریف از زمان تولد نوزاد زنده تا شروع بارداری بعدی می باشد به شرح ذیل می باشد:

- در زنان سنین کمتر از ۳۵ سال : حداقل ۱۸ تا ۲۴ ماه
- در زنان بالای ۳۵ سال بدون هیچ بیماری زمینه ای و عارضه در بارداری قبلی : حداقل ۱۲ ماه
- در صورت استفاده از روش های کمک باروری (IVF و...): حداقل ۱۲ ماه
- بعد از سقط : هر زمان که فرد از نظر روحی آمادگی لازم برای بارداری دارد.
- بعد از پره اکلامپسی : حداقل ۱۸ ماه
- بعد از زایمان زودرس : حداقل ۱۸ ماه

## مشکلات ناشی از بارداری در سنین خیلی بالا و پایین

### با افزایش سن عوامل زیادی روی باروری تأثیر می گذارند.

تعداد تخمک های تازه و با قابلیت باروری کم شده و خیلی سریع تر از قبل رها می شوند، قاعدگی نامنظم تر می شود، بافت رحم نازک تر شده و توانایی کمتری برای نگهداری تخم لقاح یافته دارند، ترشحات واژن کمتر و غلیظ تر می شود به طوری که اسپرم قدرت حرکت در این مایع را کمتر دارد. بیماری های مزمن پرفشاری، دیابت و چربی خون و ... با افزایش سن بیشتر می شود و در مجموع احتمال بروز خطر برای مادر (پره اکلامپسی - تشنج - خونریزی - احتمال سزارین و ...) و جنین (سقط - مرده زایی - کم وزنی - زایمان زودرس) و ناهنجاری افزایش می یابد.

با افزایش سن مادر خطر وقوع سندرم داون افزایش می یابد به گونه ای که:

- زنانی که در طیف سنی ۲۹ - ۲۰ ساله هستند، وقوع سندرم داون ۱ در ۱۵۰۰ مورد باردار است.
- زنانی که در طیف سنی ۳۹ - ۳۰ ساله هستند، وقوع سندرم داون ۱ در ۹۰۰ مورد باردار است.
- زنانی که در طیف سنی ۴۰ و بالاتر هستند، وقوع سندرم داون ۱ در ۱۰۰ مورد باردار است.

## زوجین بدون فرزند

زنان در سنین ۲۰ تا ۲۴ سالگی بالاترین قابلیت باروری را دارند و با افزایش سن، احتمال بچه دار شدن آن‌ها کاهش می‌یابد به تأخیر انداختن باروری، تا زمانی که خانواده به بهترین شرایط از نظر اجتماعی و اقتصادی و ... برسد، می‌تواند روی باروری زن و مرد تأثیر بگذارد و باروری را با مشکل مواجه کند. همچنین در صورت طولانی شدن فرزند آوری در ابتدای زندگی زوج‌های جوان به بیش از دو سال، آنان برای پر کردن خلأهای عاطفی خود به سراغ گزینه‌های جایگزین مانند اینترنت، موبایل و ماهواره و ... رفته، که می‌تواند دلیلی برای افزایش طلاق عاطفی در سال‌های اخیر بین زوجین باشد. در ۳۹ - ۳۵ سالگی، احتمال به  $\frac{1}{4}$  تقلیل می‌یابد و در ۴۵ - ۴۰ سالگی میزان باروری ۹۵٪ کمتر از دهم سوم زندگی‌شان خواهند بود.

میزان باروری در مردان نیز پس از ۴۰ سالگی کاهش می‌یابد. گرچه مردان در سنین ۷۰ یا حتی ۸۰ سالگی هم می‌توانند بچه دار شوند، اما این مسئله چندان هم بی‌خطر نیست و فرزندان پدران مسن نیز بیشتر در معرض خطر ناهنجاری‌های ژنتیک قرار دارند و احتمال خطر سقط با افزایش سن پدر افزایش می‌یابد. لازم به ذکر است گرچه بارداری‌های بالای ۳۵ سال مشکلات ذکر شده را به دنبال دارد اما در صورت داشتن اندام فیزیکی مناسب، نداشتن بیماری، دریافت مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی می‌توان این خطرات را کاهش داد.

عمده دلایلی که زوج‌های جوان برای فرار از بچه دار شدن به آن اشاره می‌کنند، عبارتند از:

- عدم شناخت کافی از همسر و ترس از طلاق و جدایی
- ترس از مسئولیت‌های تربیت فرزند و عدم آگاهی و آمادگی کافی در این مورد
- نگرانی بابت مسائل اقتصادی و خرج و مخارج یک عضو جدید
- نگرانی بابت دست و پاگیر شدن نوزاد و دور شدن احساسی زن و مرد از یکدیگر

## والدین تک فرزند

امروزه با بالا رفتن سن ازدواج، رواج «تک فرزندی» در کشور را نیز شاهد هستیم و آمارها نیز حاکی از افزایش خانواده های دارای یک فرزند است همان گونه که در سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۹۰ بعد متوسط خانوار را ۳/۵ اعلام نموده اند. در حال حاضر خیلی از خانواده های می خواهند تک فرزند باشند و دومین و سومین فرزند را نداشته باشند. ترس از آینده فرزندان و تغییر در طرز تفکر و نگرش دختران و زنان منجر به گرایش به تک فرزندی شده است. شرایطی که اگر در همان گرایش تک فرزندی باقی بماند مضر و اگر تمایل به داشتن فرزند بیش تر شود می تواند مفید و مطلوب باشد.

تعداد والدین تک فرزند روز به روز در حال افزایش است. تک فرزند نیز مانند چند فرزندی دارای مزایا و معایبی است. تک فرزندان پیش از زمان معمول سخن گفتن را آغاز می کنند، مثل بزرگسالان رفتار می کنند، مسائل و دیدگاه های خود را به راحتی بیان می کنند، از کار کردن خجالت نمی کشند و زودتر به فعالیت های اقتصادی مشغول می شوند. از جمله عوارض تک فرزندی می توان به کاهش نیروی کار و ایجاد اختلال در اقتصاد آینده کشور - افزایش بروز مشکلات روانی و خلأ عاطفی به دلیل نداشتن هم بازی و هم صحبت، احساس تنهایی، خودخواهی، نداشتن قدرت انطباق و سازگاری و ایجاد اختلال در تعاملات اجتماعی اشاره کرد.

از عوارض دیگر تک فرزندی افزایش جوامع سرد و بی روح و به هم خوردن توازن و تعدل نسلی است. بر اساس پژوهش انجام شده ۲۸/۳٪ از جامعه ی مورد مطالعه تک فرزند بودند. گرچه سن افراد تک فرزند کمتر از سایرین بود اما درصد تک فرزندی در خانواده های با سطح تحصیلات بالا بیشتر بود. تجزیه و تحلیل بیشتر نشان داد که تک فرزندی در زنانی که از تحصیلات دانشگاهی برخوردارند ۱۰ برابر زنان بی سواد بود. به این ترتیب سهم مادران تحصیل کرده از جمعیت آینده در مقایسه با مادران کم تحصیلات بسیار کمتر بوده و سبب کاهش ضریب هوشی جامعه خواهد شد.

## آثار و فواید فرزندآوری

بر اساس تحقیقات به عمل آمده، خانواده های دارای فرزند، زندگی لذت بخش تری نسبت به دیگران دارند و داشتن فرزند موجب افزایش حافظه، اعتماد به نفس، شادی، کاهش برخی سرطان ها و بیماری های قلبی، بهبود عملکرد نفر و ... می شود.

همچنین احساس دوست داشتن دو طرفه، ایجاد نشاط، رشد شخصیت، حس ارزشمندی و مفید بودن و امید به آینده برخی از ابعاد روحی و روانی فرزندآوری در والدین می باشد.

## ازدواج و فرزندآوری دیر هنگام

در سال های اخیر با ورود زنان به دنیای کار و تحصیل از یک طرف و شرایط سخت ازدواج برای مردان از طرف دیگر، سن ازدواج افزایش یافته است. این مسئله همراه با عدم تمایل زن و شوهر به بچه دار شدن تا فراهم آمدن شرایط مناسب، باعث شده حاملگی در سنین بالا اتفاق عجیبی نباشد.

ویژگی های شخصیتی افراد در سنین مختلف تغییر می کند و در هر دوره مشخصات و نیازهای خاص خودش را دارد. به همین دلیل معمولاً افرادی که در سنین بالای ۳۵ و ۴۰ سال پدر و مادر شدن را تجربه می کنند نقش والد بودنشان نسبت به دیگران بسیار پررنگ تر ظاهر می شود، اغلب حساس ترند و حتی بیش از اندازه حمایت گر می شوند. حال آن که حمایت افراطی خواه ناخواه مانع رشد بخشی از توانمندی ها در کودک می شود. کودک در این شرایط نمی آموزد که چگونه به توافقی و تفاهم برسد. نه گفتن و نه پذیرفتن را یاد می گیرد و در عین حال ریسک پذیری و نیروی جسارت ورزی در او پایین می آید.

## فرزندپروری

در عصر کنونی نیازمند والدین مقتدر، توانا و قاطع (نه مستبد) برای پیاده کردن اهداف متعالی در زندگی هستیم. به گونه ای که والدین دارای صلاحیت های ذهنی و دانش کافی نسبت به تغییرات شتابان اجتماعی باشند. والدین باید دارای صلاحیت اخلاقی و الگوی فرزندان باشند و به یاد داشته باشند که فرزندان از راه چشم تربیت می شوند و نه از راه گوش.

حضور مؤثر فیزیکی - روانی و عاطفی والدین در منزل نقش به سزایی در امر کنترل و نظارت غیر مستقیم بر رفتار فرزندان داشته و ضمن جلوگیری از زمینه های انحرافی احتمالی، سبب گرمی بخشی به محیط منزل خواهد شد. توصیه های زیر در تربیت صحیح کودک و پیشگیری از بروز انحرافات و مشکلات در کودکان و نوجوانان مؤثر می باشد.

- اعتماد به نفس فرزند خود را افزایش دهید:

- روی نکات مثبت فرزند خود تمرکز کنید و از تلاش های او صادقانه تعریف کنید.

- در هنگام تذکر به فرزند سعی کنید از روش صحبت مخرب و اعمال خشونت دوری کنید.
- از تنبیه کودک پرهیز کنید.
- در صورت امکان به فرزندان در انجام کارهایشان حق انتخاب و استقلال دهید.
- در هنگام بروز مشکل در منزل، از فرزندان نیز برای راه حل نظر خواهی کنید.
- به فرزندان خود مسئولیت دهید تا درک کنند که برای والدین مفید هستند.
- فضای داخل منزل را شاد و بانشاط مهیا کنید.
- به فرزندان خود احترام بگذارید و شنونده خوبی باشید تا ارتباط مستحکم بین شما و فرزندان برقرار شود.
- فرزندان را درک کنید و مسایل را از نگاه آن ها ببینید.
- توانایی فرزندان را بشناسید و انتظارات بی جا از آن ها نداشته باشید.
- نتیجه گیری و قضاوت عجولانه نسبت به خواسته های فرزندان نداشته باشید.
- اوقات فراغت فرزندان را با برنامه ریزی مناسب پر کنید.
- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری - تفکر و خلاقیت، کنترل خشم، ابراز وجود، ارتباط مؤثر با دیگران، مراقبت از خود را به فرزندان یاد دهید.
- فرزندان را با خطراتی که در جامعه و محیط سلامت جسمی و روحی آن ها را تهدید می کند و همچنین نحوه برخورد با این خطرات را آموزش دهید.

## ازدواج به هنگام

### فواید ازدواج به هنگام:

۱. سپر قوی و محکم در برابر لغزش ها و وسوسه های مهلک و تقویت کننده ایمان و حفظ عفت می باشد.
۲. بهار ازدواج دوران جوانی است. در این دوران شور و نشاط مخصوصی بر انسان حاکم است و این بهار ازدواج بهترین فرصت است تا شخص نهایت فایده و لذت را احساس کند.
۳. جوان برای کسب درآمد و امرار معاش تلاش بیشتری می کند.
۴. خطر روی آوردن جوانان و نوجوانان به مواد مخدر و مشروبات الکلی و ارتکاب جرم و جنایت کاهش می یابد.
۵. خطر ابتلا به مشکلات روحی و روانی از جمله اضطراب، افسردگی کاهش می یابد.
۶. احساس امنیت و آرامش بیشتر می شود.
۷. رابطه اجتماعی فعال تر و مطمئن تر در جامعه ایجاد می گردد.
۸. روابط زناشویی سالم و مطمئن می شود.

## معیارهای مهم در انتخاب همسر:

### معیارهای اعتقادی:

وجود ویژگی های اعتقادی و اخلاقی بیش از هر عامل دیگری می تواند مؤثر باشد زیرا برخورداری از کرامت های اخلاقی و باورهای دینی مشابه زمینه ساز تفاهم اولیه زوجین است و در طول زندگی نیز نقش تعیین کننده ای دارد.

### معیارهای فرهنگی:

فرهنگ که جزء جدایی ناپذیر خانواده و در مجموع جامعه است می تواند تأثیر بسزایی در روحیه و شخصیت فرد ایجاد کند. جوانان در انتخاب همسر باید هم سطح بودن فرهنگ و یا داشتن فرهنگ شبیه خود را در نظر بگیرند زیرا تشابه فرهنگی در ازدواج، اجرای مراسم و آداب و رسوم تأثیرگذار است و در طول زندگی مشترک نیز تفاوت های فرهنگی بیشتر نمایان می شود.

### معیارهای سواد و تحصیلات:

تناسب میزان تحصیلات و تجانس رشته های دانشگاهی، عامل مثبت و تأثیرگذاری بر روند تفاهم زوجین محسوب می شود ولی نباید نتیجه گیری کرد که فقدان آن علت ناسازگاری و عدم تفاهم زوجین تلقی شود زیرا این نوع عوامل بسته به زمینه فکری و معرفتی زن و مرد مورد تفسیر قرار می گیرد.

### معیارهای تکوین و رشد:

موضوع دیگری که در انتخاب همسر قابل بررسی است مسأله سن زوجین می باشد صاحب نظران غالباً محدوده سنی خاصی را تعیین نکرده و آن را منوط به رشد فکری یا بلوغ روانی می دانند. وجود فاصله سنی حدود ۳ تا ۶ سال نیز عقلانی به نظر می رسد.

### معیارهای روانشناختی:

موضوعاتی همچون شخصیت فرد (درونگرا، برونگرا)، صفات شخصیتی (وقار، متانت و ...) یا رویکردهای شخصیتی (مثبت گرا، منفی گرا یا واقع گرا) در همسرگزینی نقشی اساسی دارد.

## معیارهای اقتصادی:

یکی از ملاک های مورد نظر همسران، ارزیابی موقعیت اقتصادی طرف مقابل به ویژه توان مادی مرد است. تأمین خواسته های مادی و اقتصادی پاسخی به نیازهای حیاتی زیستی و اولیه است ولی باید محدوده منطقی این نیازها را مشخص نمود و مسایل رفاهی و اقتصادی نباید به هدف زندگی تبدیل شوند. معمولاً در بدو تشکیل زندگی غالباً شرایط مطلوب اقتصادی مهیا نیست بلکه به مرور زمان در سایه تلاش مرد و همراهی زن این شرایط بهبود می یابد.

## معیارهای زیبا شناختی:

بعضی برای زیبایی ظاهری اصالت قائلند و عوامل دیگر را از لحاظ اهمیت در درجه دوم می دانند در حالی که وجود زیبایی به تنهایی نمی تواند برای تشکیل زندگی کفایت کند، زیرا زندگی مشترک وظایف، مسئولیت ها و دشواری هایی دارد که چنان چه در کنار زیبایی ظاهری ویژگی های دیگری نظیر رفتار مناسب و نقش مطلوب وجود نداشته باشد زندگی مشترک حالت کسل کننده پیدا می کند و از شور و جاذبه تهی می شود. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «در ازدواج، دین و ایمان زن را در نظر بگیرید».

## مشاوره قبل از ازدواج:

یکی از مفیدترین مشورت ها، مشاوره قبل از ازدواج می باشد زیرا مشاوره قبل از ازدواج به انسان کمک می کند در انتخاب همسر، مناسب ترین همسر را برگزیند. همسر مناسب همسری است که انسان بتواند در کنار او احساس خوشبختی کند و دین و اعتقادش را نه تنها حفظ بلکه تکمیل نماید و فرزندان سالم و صالح تربیت کند. یکی از انواع مشاوره های قبل از ازدواج، مشاوره های مربوط به بیماری های ژنتیکی می باشد. مشاوره قبل از ازدواج توصیه های لازم راجع به پیشگیری از بیماری های ارثی، بارداری، سن مناسب برای بارداری و ... می پردازد همچنین آزمایش های مثل آزمایش اعتیاد، بیماری های آمیزشی و تالاسمی انجام می شود.

## زندگی پایدار:

بعد از انتخاب مناسب همسر و ازدواج، تحکیم بنیان خانواده و رضایت دو طرف از زندگی زناشویی بسیار مهم می باشد. راهکارهای مختلفی برای بهبود زندگی مشترک وجود دارد که در زیر به مهم ترین آن ها اشاره می گردد.

## ارتباط مؤثر:

یکی از راه های تقویت روابط زوج، بهبود ارتباط بین آن هاست. زوج هایی که با هم گفت و گو می کنند و با روش های صحیح ارتباط و گفت و گو آشنا هستند و آن را بکار می برند. مشکلات کمتری در روابط خود تجربه می کنند و در صورت مواجهه نیز به خوبی از عهده ی حل و فصل آن بر می آیند. به طور کلی ارتباط صحیح پایه و اساس رابطه خوب و مؤثر است.

موانع ارتباطی شامل تهدید کردن، انتقاد کردن، برچسب زدن، قضاوت کردن، دستور دادن، سرزنش کردن، مقایسه کردن، کم توجهی یا بی تفاوتی نسبت به احساسات همسر می باشد. برای ایجاد یک ارتباط مؤثر لازم است موارد زیر توجه شود. ژست، تن صدا، هنر گوش دادن، همدلی، صداقت، مکان و زمان مناسب، روشن و واضح بودن موضوع بحث.

## یک برنامه عملیاتی برای بهبود روابط:

۱. توجه داشته باشید: در هر رابطه ای دو طرف حق و حقوقی دارند: حق دارند پذیرفته شوند، احترام ببینند، احساس راحتی کنند، نیازشان را به زبان آورند، بدون احساس گناه نه بگویند، احساسات خود را ابراز کنند، توجه کنند و مورد توجه واقع شوند، اشتباه کنند و بخشیده شوند.
۲. به یاد داشته باشید: در یک رابطه هیچ فردی حق ندارد طرف مقابل را مجبور به انجام کاری کند: از خانواده یا دوستان جدایش کند، نوشته های شخصی اش را بی اجازه بخواند، وادارش کند که از علایق و اهدافش دست بکشد یا با رفتار و گفتارش او را آزار دهد.
۳. گشاده رو باشید: هرچه مهربان تر و خوشروتر باشید قطعاً رابطه شما عمیق تر خواهد بود.
۴. نسبت به احساسات طرف مقابل حساس باشید.
۵. قدردانی خود را ابراز کنید: قدردان محبت هایش باشید و این قدردانی را به زبان بیاورید. حضرت علی (ع) می فرمایند: «محبت چیزی است که بر زبان جاری می شود نه چیزی که در قلب وجود دارد.»

۶. اگر هر از گاهی بدی دیدید نرنجید: ما همه انسانیم و جایزالخطا. آن هایی را که دوست دارید همان طور که هستند بپذیرید و نگذارید خطاهای گهگاهی آن ها، حرمت و احترام رابطه تان را مخدوش کند.
۷. درباره رابطه تان حرف بزنید: اگر ناراحت، ناراضی یا تحت فشار هستید با حرف زدن درباره مشکلات ذهن تان را تخلیه کنید.
۸. اوقاتی را با یکدیگر بگذرانید: حتماً در برنامه خود اوقاتی را برای با هم بودن برنامه ریزی کنید.
۹. همدیگر را تشویق و تمجید کنید: تشویق و تمجید احساس تعلق به هم و رشد فردی را تقویت می کند و البته تمجید شما باید واقعی و صادقانه باشد و گرنه تبدیل به تعارف شده و مورد قبول فرد واقع نخواهد شد.

### **تعهد:**

تعهد یکی دیگر از عوامل مؤثر در حفظ و بقاء زندگی زناشویی است. زوجین بایستی برای همدیگر ارزش قائل بوده و به زندگی مشترک خود متعهد باشند.

زوج های متعهد می دانند که تحقق خواسته ها و آرزوهایشان در گرو تلاش مشترک آن ها است و هر دو سهم مساوی در حفظ و نگهداری این رابطه دارند. آن ها همچنین به این موضوع مهم توجه دارند که در صورتی می توانند همسرشان را دوست داشته باشند به همسر خود احترام بگذارند و یا نیازهای همسر خود را برآورده کنند که خودشان را دوست داشته باشند و برای خودشان ارزش قائل شوند. زوج هایی که تصور می کنند از خود گذشتگی کرده و فقط به نیازهای همسر خود توجه کنند اغلب ناکامی و سرخوردگی را تجربه می کنند و با ادامه این وضعیت دچار افسردگی و یا مشکلات روحی می شوند.

### **توانایی سازگاری:**

زوجین باید توانایی سازگاری با استرس های روزمره ی زندگی را داشته باشند و بتوانند در مواقع سختی دوشادوش هم به یاری هم بشتابند.

### **معنویت:**

زوجین باید به نیرویی برتر و بزرگ تر از خودشان ایمان داشته باشند. این اعتقاد به آن ها در یکپارچه کردن ارزش ها و اهداف شان کمک می کند.

## نقش های واضح و روشن:

هر یک از زوجین بایستی به نقش ها و مسئولیت های خود آگاه باشند.

## بیان واقعی و شفاف انتظارات:

یکی از مسائلی که رابطه زوجین را دچار مشکل می کند داشتن پیش فرض هایی در مورد خواسته ها و انتظارات طرف مقابل است. بعضی ادعا می کنند که دقیقاً می دانند که همسرشان چگونه فکر می کند و این آسیب زا است. وقتی که زوجین هر دو حضور دارند و می توانند گفت و گو کنند چرا به جای سعی در پیش بینی و ذهن خوانی مستقیماً در مورد خواسته ها و انتظاراتشان نپرسند؟ این روش میزان خط و برداشت های اشتباه را تقریباً به صفر می رساند و از بسیاری تنش ها و تضادها پیشگیری می کند.

## بخشش و گذشت:

همه انسان ها ممکن است به دلایل مختلف از جمله مشکلات و فشارهاش زندگی، برداشت های اشتباه از موقعیت ها و ... اشتباهاتی را در زندگی مشترک مرتکب شوند. اگر زوجین نتوانند از اشتباهات یکدیگر گذشت کنند و با طرف مقابل برخورد سختی داشته باشند رابطه آن ها به یک رابطه دشمنی تبدیل خواهد شد. اسلام بر گذشت و چشم پوشی زن و شوهر از اشتباهات، کج خلقی ها و خطاهای طرفین بسیار تأکید کرده است. زن و شوهر مانند انسان های دیگر دارای روحیات، طرز فکر و ویژگی های متفاوت فرهنگی و تربیتی هستند که این تفاوت ها ممکن است منجر به تضاد در انتظارات گردد. بخشش و گذشت نه تنها به تحکیم روابط زوج کمک می کند بلکه به حفظ سلامت جسمی و هیجانی خود نیز کمک می کند. تحقیقات نشان داده، افرادی که کینه به دل می گیرند دچار ناراحتی های جسمی، از جمله فشارخون و زخم معده و ناراحتی های عصبی می شوند.

در زیر کارهایی که می توانند به شما در بخشیدن همسرتان به خاطر رفتار و کردار آزاردهنده اش کمک کنند آورده شده اند.

- ✓ ذهن خود را آزاد کنید.
- ✓ تصمیم بگیرید که همسرتان را ببخشید.
- ✓ وقتی رفتارهای آزاردهنده همسرتان به خاطر می آید سعی کنید توجه خود را به موضوع دیگری معطوف کنید و یا خود را به کاری مشغول کنید.
- ✓ اشتباه همسرتان را به رخ او نکشید و سعی کنید هر زمانی که با هم اختلاف نظر پیدا می کنید اشتباهات و خطاهای گذشته اش را به او یادآوری نکنید.
- ✓ سعی نکنید مقابله به مثل کنید یا از همسرتان بخواهید که جبران کند.
- ✓ بپذیرید که ممکن است شما علت واقعی رفتار همسرتان را نفهمید.
- ✓ به خاطر داشته باشید که گذشت کردن به معنی تأیید رفتار او نیست.
- ✓ اگر احساس کردید که نمی توانید همسر خود را ببخشید یا یک مشاور خانواده مشورت کنید.

## محبت

از شاخصه های مهم خانواده قرآنی وجود محبت در کانون خانواده است و ایجاد محبت میان زن و شوهر امری الهی است.

## راه های افزایش محبت میان زوجین

۱. بیان و ابراز محبت:  
امام صادق (ع) از پیامبر اکرم (ص) نقل کردند که ایشان فرمود: «اگر مرد به همسرش بگوید تو را دوست دارم اثر این کلام محبت آمیز هیچ گاه از قلب او بیرون نمی رود.»
۲. حسن خلق:  
همه افراد خوش خلق را دوست دارند.
۳. حسن رفتار
۴. تواضع:

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «تواضع و فروتنی جز بر عزت و ارجمندی آدمی نمی افزاید پس فروتن باشید تا خداوند بزرگتان دارد.»

۵. متعادل کردن انتظارات:

انتظارات نامعقول از طرف مقابل محبت میان افراد را کم می کند. باید تلاش شود بدی ها نادیده گرفته شود و نقاط قوت مدنظر قرار گیرد.

۶. هدیه دادن

## تفاهم

تفاهم به معنی درک متقابل و به فهم مشترک رسیدن است. باید توجه داشت رسیدن به تفاهم صد در صد نه عملی است و نه رسیدن به آن ضروری. بلکه رسیدن به تفاهمی نسبی کفایت می کند.

## راه های ایجاد تفاهم:

۱. تقویت مودت و محبت:

محبت خود عاملی برای ایجاد تفاهم است.

۲. انصاف دادن:

در قضاوت میان خود و طرف مقابل باید اهل انصاف بود و خود را به جای فرد مقابل گذاشت.

۳. توجه به ساختارهای متفاوت وجودی:

باید توجه داشت مردها به گونه ای خلق شده اند و زنان به گونه ای دیگر و توجه به این تفاوت ها بسیار مهم است.

۴. متعادل کردن انتظارات:

وقتی انتظارات متعادل باشد گلایه ها کم و همفکری پدیدار می شود.

## چند توصیه برای تقویت و تحکیم زندگی مشترک:

۱. در تعامل با همسر تان سعی نکنید ذهن خوانی کنید بلکه از او به طور مستقیم سؤال کنید.
۲. بیشتر تعریف و تمجید کنید تا انتقاد.
۳. از اعتماد یکدیگر سوء استفاده نکنید.
۴. سعی کنید اوقاتی را با هم (بدون بچه) بگذرانید.
۵. توجه داشته باشید که زندگی همیشه زیبا و بدون مشکل نیست.
۶. هیچ گاه با عصبانیت به رختخواب نروید.
۷. بدانید همه زوج ها ممکن است با هم تضاد داشته باشند آن چه مهم است این است که چگونه آن را ابراز کنند.
۸. با هم توافق کنید که می توانید اختلاف نظر داشته باشید.
۹. به فضای شخصی یکدیگر احترام بگذارید.
۱۰. در زندگی مشترک عشق و محبت خود را نشان دهید.
۱۱. گاهی همسر خود را با خریدن هدیه ای غافلگیر کنید.
۱۲. خود را برای همسر تان آراسته کنید.
۱۳. از این که بگویید ببخشید یا متأسفم نترسید.
۱۴. تا جایی که امکان دارد خانواده های یکدیگر را از مسایل مشترک زندگی تان دور نگه دارید.
۱۵. هیچ گاه پیش دیگران با هم جر و بحث نکنید.
۱۶. در هر شرایط از همسر خود حمایت و جانبداری کنید.
۱۷. راه گفت و گو را هیچ گاه نبندید.
۱۸. همیشه در عین صمیمیت احترام یکدیگر را نگه دارید.
۱۹. مواقعی که با هم اختلاف نظر دارید و سر موضوعاتی با هم بحث می کنید. هیچ گاه از کلماتی مثل هیچ وقت و همیشه استفاده نکنید.
۲۰. هیچ گاه زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید.

۲۱. سعی کنید در ابراز علاقه خود به همسر تان تنوع ایجاد کنید.
۲۲. هنگام گوش دادن به سخنان همسر با تماس چشمی، حرکت سر و ... نشان دهید که به او توجه دارید.
۲۳. سعی کنید به قول هایی که دارید می دهید عمل کنید.
۲۴. زمان مشخصی را در روز یا هفته به بررسی مشکلات اختصاص بدهید.
۲۵. اگر بعد از سعی و تلاش صادقانه برای حل و فصل مشکلات زندگی مشترک احساس می کنید زندگی شما گرم و صمیمانه نیست با یک مشاور خانواده مشورت کنید.

## مسائل مربوط به زناشویی

### بهداشت زناشویی:

- تعداد زیادی از زنان به علت عدم رعایت بهداشت فردی به عفونت های رحمی مبتلا می شوند. همچنین مقاربت یک عامل مستعد کننده برای ابتلا به عفونت های رحمی و مهم ترین علت نازایی در زنان می باشد.
- با رعایت نکات زیر می توان تا حد زیادی از عفونت های رحمی پیشگیری کرد.
۱. هر روز لباس زیر خود را عوض کنید و جدا از سایر لباس ها بشوئید.
  ۲. لباس های زیر را حتماً در آفتاب خشک کنید (در صورت عدم امکان با اطوی داغ آن ها را اطو نمائید).
  ۳. با دست کثیف طهارت نگیرید.
  ۴. از طهارت با آب های راکد و آلوده و همچنین در توالت های عمومی کثیف خودداری کنید.
  ۵. به هنگام طهارت همیشه ابتدا فرج و در آخر مقعد را بشوئید.
  ۶. پس از طهارت همیشه خود را با دستمال تمیزی خشک کنید.
  ۷. لازم است علاوه بر زن، شوهر نیز رعایت بهداشت شخصی را بنماید و بخصوص قبل از مقاربت خود را تمیز کنید.
  ۸. وسایل حمام شخصی خود را پس از هر بار استحمام در آفتاب قرار دهید.

۹. در استخر و حوضچه های عمومی احتیاط کنید و مستقیماً روی کف حمام ننشینید.
۱۰. از نزدیکی به هنگام قاعدگی خودداری کنید.
۱۱. از مقاربت از راه غیر معمول بخصوص مقعدی خودداری نمائید.
۱۲. با دیدن علائم غیر عادی خارش، سوزش، دردهای زیر شکم، ترشحات رحمی با رنگ و بوی غیر عادی و درد و لکه بینی به هنگام نزدیکی با پزشک یا ماما مشورت کنید.
۱۳. در صورت وجود عفونت در هر یک از زوجین بهتر است برای جلوگیری از انتقال عفونت تا بهبودی کامل حتماً از کاندوم استفاده شود.
۱۴. بهداشت فردی در دوران قاعدگی رعایت گردد.
- الف) از نوار بهداشتی مناسب استفاده گردد.
- ب) نوارهای بهداشتی با حداکثر فاصله زمانی ۳ الی ۴ ساعت و یا بلافاصله پس از خیس شدن عوض شود.
- ج) در هنگام تعویض نوار بهداشتی، دست ها تمیز باشد.
- د) از شورت نخی استفاده شود.
- ه) اگر به جای نوار بهداشتی از پارچه استفاده می کنید لازم است پارچه با مواد شوینده کاملاً تمیز و در آفتاب خشک شود و یا اطو گردد.

## علل ناباروری و مشکلات زوجین نابارور

قدرت باروری و به دنیا آوردن موجودی کوچک و دوست داشتنی موهبت بزرگی است که خداوند به انسان عطا کرده و با آن شیرینی زندگی صد چندان شده است. اما متأسفانه کسانی هستند که از این نعمت زیبای خدادادی محرومند.

ناباروری به ناتوانی یک زوج در باردار شدن پس از یک سال رابطه جنسی بدون جلوگیری از بارداری گفته می شود.

ناباروری در ده تا پانزده درصد زوج ها دیده می شود. علل ناباروری می تواند مربوط به زن یا مرد یا هر دو باشد. حدود ۴۰٪ از مشکلات ناباروری مربوط به مردان، ۴۰٪ مربوط به زنان، حدود ۱۰٪ مربوط به هر دو و در ۱۰٪ از زوج ها نیز عامل ناباروری مشخص نیست. به عبارت دیگر در این زوج ها هر دو نفر با توجه به انجام آزمایش های موجود مشکلی ندارند ولی به علل نامشخصی بچه دار نمی شوند.

طی دو دهه اخیر گام های بلندی در رابطه با تشخیص و درمان ناباروری برداشته شده است و حدود ۶۵ درصد از زوج های نابارور با استفاده از روش های موجود صاحب فرزند شده اند.

## عوامل مؤثر بر ناباروری

میزان باروری در سطح جهانی طی پنجاه سال اخیر تقریباً به نصف کاهش یافته و میزان ناباروری به طور مرتب در حال افزایش است.

نتایج حاصل از تحقیقات جهانی روی ناباروری نشان دهنده آن است که از یک سو، عوامل محیطی و از سوی دیگر، عوامل اجتماعی، فرهنگی، روانی و همچنین برخی از بیماری‌ها بر باروری تأثیر منفی می‌گذارند.

عوامل محیطی شامل دما، فعالیت‌های بدنی زیاد، فعالیت در محیط گرم، امواج موبایل، رادیوتراپی و پارازیت از جمله می‌تواند به شتاب برداشتن باروری اثر بگذارد. نوع تغذیه، سبک زندگی، فشارهای روانی، اضطراب‌های شغلی و بخصوص آلاینده‌های محیطی بر کیفیت اسپرم در مردان و تخمک در زنان تأثیر می‌گذارند و تمام این عوامل دانشمندان را دچار نگرانی کرده است. از این رو باید برای کاهش عوامل خطر که سبب افزایش نازایی و کاهش قدرت باروری می‌شوند، برنامه ریزی کرد.

عوامل اجتماعی و فرهنگی همچون اعتیاد به سیگار و مشروبات الکلی، تنش‌های روزمره زندگی، بالا رفتن سن ازدواج و نوع اشتغال نیز می‌توانند بر باروری افراد تأثیرگذار باشند و سبب پایین آمدن قدرت باروری در مردان و زنان شوند. آندومتریوز، یائسگی زودرس و بیماری‌هایی مانند اوریون، لوپوس، و ام‌اس که به دستگاه‌های تولید مثل مربوط می‌شود، می‌توانند دارای علل ویروسی باشند یا از سن کودکی فرد را درگیر خود کنند از جمله عواملی هستند که باروری را با مشکل مواجه می‌کنند.

بررسی علل ناباروری: لازم است زن و مرد با هم بررسی شوند و برای بررسی و تعیین علل ناباروری نیاز به انجام آزمایش‌های خاصی است.

### آزمایش‌های مورد نیاز خانم‌ها:

شامل آزمایش خون برای بررسی تخمک‌گذاری و تعداد تخمک موجود در تخمدان‌ها، تصویربرداری از رحم و لوله‌های رحمی، سونوگرافی رحم برای بررسی حفره رحمی و لوله‌ها و برخی روش‌های تخصصی دیگر است.

### آزمایش‌های مورد نیاز آقایان:

آزمایش نمونه مایع منی به پزشک اجازه می دهد تا تعداد اسپرم، حرکت و شکل آنها را بررسی نماید. جهت برخی آزمایش های اضافی و بررسی های بیشتر می بایستی به متخصص کلیه و مجاری ادرار مراجعه نماید. ممکن است بسیاری از مردان در تحریک جنسی یا ارگاسم (اوج لذت جنسی) مشکل داشته باشند. این مساله بسیار مهمی است و بایستی با پزشک در این زمینه مشورت شود.

## **برخی از عوامل موثر در باروری:**

**سن:** با بالا رفتن سن در زن ها ، باردار شدن دشوار می گردد. تا ۳۵ سالگی، به علت وجود ذخیره ی کافی تخمک در تخمدان ها و آزاد شدن تدریجی آن ها، نگرانی چندانی در مورد قدرت باروری زنان وجود ندارد اما پس از آن کم کم و به طور مداوم، از قدرت باروری زنان کاسته می شود، به گونه ای که به طور مثال، اگر امکان باروری با لقاح خارج رحم برای یک زن ۳۲ ساله چیزی در حدود ۳۵ درصد باشد، این امکان در ۴۲ سالگی، حدود ۵ تا ۱۰ درصد خواهد بود.

**سیگار کشیدن:** سیگار اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. مدت زمان لازم برای باردار شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیرسیگاری است. سیگار احتمال سقط خود به خودی و دیگر عوارض بارداری از جمله زایمان زودرس، تأخیر رشد داخل رحمی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار را افزایش می دهد. سیگار کشیدن مردان و زنان (هر دو) اثر قابل توجهی روی باردار شدن خانم دارد.

**وزن:** وزن بر باروری موثر است. تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم بوده و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبرو شوند. ۲/۵ تا ۵ کیلوگرم افزایش وزن در خانم های با وزن خیلی کم و دارای مشکل تخمک گذاری ممکن است منجر به تخمک گذاری طبیعی شود.

چاقی باعث سیکل های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، افزایش خطر جراحی های ناباروری، افزایش خطر سقط خود به خودی و کاهش موفقیت درمان های ناباروری خواهد شد. همچنین چاقی افزایش خطر عوارض بارداری شامل: افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد کودک در هنگام تولد و سزارین را در پس خواهد داشت.

**تغذیه:** معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند، مگر اینکه پزشک برای باردار شدن رژیم خاصی را تجویز نماید. رژیم غذایی متعادل ترکیبی از انواع ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین خواهد کرد.

بررسی ها نشان داده اند که مکمل ها و ویتامین ها مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم کیفیت اسپرم را افزایش می دهد.

غذاهای دریایی همواره یکی از منابع بسیار مناسب و غنی برای تغذیه به شمار می آیند، اما در هنگام استفاده از این غذاها باید از آلوده نبودن آنها اطمینان حاصل نمود.

**ورزش:** ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. ورزش احساس خوبی ایجاد می کند، خواب را بهبود می بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، به کنترل وزن کمک کرده و بیماری های مزمن مانند حملات قلبی، سکتته های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. چهار جلسه ورزش ۳۰-۲۰ دقیقه ای متوسط در هفته می تواند وزن را در محدوده ی خاص نگه داشته و باروری را به حداکثر برساند.

**استرس:** ناباروری سبب ایجاد استرس می شود و گفته شده فشار روحی ناباروری تقریباً معادل ابتلاء یکی از نزدیکان به سرطان یا مرگ عزیزان است. از طرفی مدیریت استرس و افزایش آرامش نتایج درمان های ناباروری را بهبود می بخشد. مطالعه، قدم زدن، عبادت، موسیقی های ملایم، صحبت با دوستان از راه های دستیابی به آرامش اعصاب است.

**مواد محرک و مکمل ها:** مواد محرکی مانند ماری جوانا و کوکائین و برخی مکمل های مورد استفاده در بدنسازی می توانند روی باروری زنان و مردان تاثیرگذار باشند. همچنین این مواد روی سلامت جنین نیز تاثیر منفی می گذارند، لذا افراد در هر سنی، لازم است در مصرف این مواد احتیاط کنند.

**سفید کننده های حاوی کلر و دیوکسین:** اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند، کلر دارند. تماس طولانی مدت با مواد کلردار می تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه ها گردد. ماده دیگری که در سال های اخیر مورد توجه قرار گرفته و سبب بروز برخی مشکلات باروری می شود، دیوکسین است. دیوکسین در بسیاری از فرآیندهای صنعتی از جمله سوزاندن ناقص زباله های بیمارستانی و شهری،

ساخت پلاستیک ، مواد شیمیایی ، حشره کش ها ، علف کش ها و ... به صورت تصادفی تولید می شود . دیوکسین از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیر استاندارد تهیه می شود به میزان بالایی آزاد می شود ، لذا استفاده از وسایل بهداشتی و یک بار مصرف استاندارد مورد تاکید است .

## **باروری مردان:**

کار و نشستن طولانی مدت از جمله رانندگی طولانی با وسایل نقلیه سنگین ، به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، به بافت بیضه و اسپرم آسیب خواهد رساند . اگر شغل مرد به گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد . ژل های تولید شده از مواد نفتی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... برای اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آنها پرهیز گردد.

ضمناً لازم است آقایان در سنین باروری پیش از مصرف خودسرانه هر دارویی با پزشک مشورت کنند. داروهایی نظیر استروئیدها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک ها با تولید اسپرم تداخل دارند.

چون بیهوشی یا عفونت ممکن است تعداد اسپرم های سالم متحرک را کاهش دهد، در صورت نیاز به عمل جراحی یا وجود بیماری جدی بایستی درمان های باروری را به تعویق انداخت.

حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، استفاده از لپ تاپ و لباس زیر تنگ ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.

## **چند توصیه ساده جهت بهبود باروری:**

۱. محدود کردن تماس زوجین با مواد شیمیایی (حشره کش ها، مواد افزودنی، شوینده، مواد آرایش و داروها)
۲. دوری از امواج رادیوترایی، امواج موبایل و ...
۳. بررسی زوجین از نظر عفونت های مختلف و درمان به موقع در صورت نیاز
۴. عدم استعمال دخانیات، نوشیدنی های الکلی و سایر مواد مخدر
۵. حفظ وزن در محدوده طبیعی (وزن اندک و اضافه وزن در ناباروری نقش دارد)
۶. بررسی به موقع نوزادان پسر از نظر پایین آمدن بیضه
۷. داشتن رژیم غذایی متعادل، متنوع و مغذی

۸. مصرف ویتامین C و سایر آنتی اکسیدان ها، روی، ویتامین B، کلسیم و ویتامین D
۹. عدم استفاده آقایان از آب داغ در زمان استحمام
۱۰. عدم استفاده آقایان از شلوار و لباس زیر تنگ
۱۱. مقاربت منظم (حداقل سه بار در هفته)
۱۲. دراز کشیدن خانم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد از مقاربت تا حداکثر تعداد اسپرم وارد رحم شوند.
۱۳. حمایت روحی توسط همسر و اطرافیان
۱۴. مراجعه به پزشک در صورت گذشت بیش از یک سال از زمان تمایل به بارداری (عدم استفاده از روش پیشگیری)
۱۵. امتناع از خود درمانی و یا درمان های خانگی
۱۶. توکل به خدا و پرهیز از استرس

**مدیریت سلامت خانواده مرکز بهداشت استان خراسان جنوبی**