

ہوا 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: فیا

یادداشت: کتابنامه. موضوع: بهداشت باروری / Reproductive health / بارداری / Pregnancy / زناشویی - ارتباط Spouses - Psychology / همسران - روانشناسی

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 صرفاً جهت بهره برداری شما و همسران می باشد. لطفاً 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 سالم تر 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 ضد باروری ..... 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 محبوب تر و ارجمندتر از ازدواج باشد.<sup>۱</sup>

### مقدمه

آغاز زندگی مشترک و پیوند آسمانی که پیامبر ﷺ آن را سنت خویش، راه رسیدن به رضای الهی و صیانت بخشیدن به نیمی از دین معرفی می‌کند را به شما تبریک می‌گوییم و آرزوی خوشبختی و موفقیت روزافزون برای شما داریم. هدف از ازدواج، باهم بودن، کسب آرامش، خوشبختی، تحکیم خانواده، داشتن فرزندان و تداوم نسل است.

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



## 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 همسران 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 تفاوت‌ها 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.

- واقع بین 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 به ویژه فرزند آوری به موقع تضمین می شود. توصیه می شود در سنین جوان تر 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 همسران، 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، قابل اعتماد بودن و توانایی ارتباط خوب از جمله ویژگی‌های خوبی هستند که باید پیوسته تقویت شوند.
- **بر مشترکات اعتقادی و اخلاقی یکدیگر تمرکز کنید** و به باورها و ارزش‌های یکدیگر احترام بگذارید. در عین حال توجه داشته باشید انسان دائماً در حال رشد و تکامل است. عشق و علاقه زوجین در زندگی مشترک می‌تواند زمینه ساز و مهم‌ترین مجرای رشد و تکامل اعتقادی و اخلاقی آن‌ها 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.





● **به خانواده یکدیگر احترام بگذارید.** فراموش نکنید که خانواده جایگاه والایی در فرهنگ ایرانی دارد و رعایت احترام خانواده همسر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ بنابراین در هر شرایطی، حتی زمانی که با والدین همسران اختلاف دارید، احترام آن‌ها را رعایت کنید.

● **محبت خود را به همسران ابراز کنید.** احساسات مثبت و علاقه خود را نسبت به همسران، با جملات محبت‌آمیز بیان کنید. از بیان کلماتی که بار منفی دارد، حتی به صورت شوخی و طنز جدا خودداری کنید.

● **درباره امور زندگی با یکدیگر مشورت کنید.** فراموش نکنید که ممکن است در برخی مسائل اطلاعات همسران بیشتر از شما باشد.

● **مشکلات گذشته را فراموش کنید.** از بازگویی مکرر صحبت‌ها و مشکلات گذشته و همچنین بیان سخنانی که باعث تحقیر طرف مقابل می‌شود، پرهیز کنید.

● **در هنگام بیماری از یکدیگر مراقبت کنید.**

● **یکدیگر را سرزنش نکنید.** در زمان گرفتاری از سرزنش و مقصر جلوه دادن یکدیگر جداً اجتناب و با همدردی و همدلی از همسران حمایت کنید.

● **از روابط زناشویی خود مراقبت کنید.** از دوره‌می‌هایی که فکر می‌کنید به زندگی خانوادگی و صمیمیت شما با همسران 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 همسران 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 می‌کنم 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 همسران احساس مثبت داشته باشید و انتظارات خود را با او درمیان بگذارید همچنین علائق و انتظارات همسران 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.** همسران را امانت الهی بدانید و هیچ وقت وی را سرزنش و قضاوت نکرده و او را نادیده نگیرید.





• **با همسر خود صادق باشید.** از دروغ‌گویی و پنهان‌کاری پرهیز کنید.

• **در مورد روابط زناشویی جنسی اطلاعات کسب کنید.** برای داشتن روابط زناشویی جنسی رضایت‌بخش و خوشایند از مراجع دارای صلاحیت اطلاعات کسب کنید.

### **تمرین تقویت صمیمیت زناشویی**

تمرین زیر به تقویت صمیمیت زناشویی کمک می‌کند. برای انجام این تمرین ابتدا به هر گزاره از ۰ تا ۲ امتیاز تعیین کنید. سپس مشخص کنید شما از صفر تا ده، چه نمره‌ای گرفته‌اید. پس از آن با استفاده از راه‌کارهای زیر صمیمیت زناشویی خود را تقویت کنید و بعد از یک ماه مجدداً تمرین را تکرار کنید. افزایش نمره نشان می‌دهد شما در بهبود روابط زناشویی خود موفق بوده‌اید.

• در خلال کارهای روزانه رفتارهایی را انجام می‌دهم که حس خوب بودن را به همسرم نشان دهم.

• در طی روز با ارسال پیامک یا با تماس تلفنی همسرم را تحسین می‌کنم و تمایل خود برای زود برگشتنش به منزل را نشان می‌دهم.

• توانایی گفتگوی روشن و صادقانه درباره عمل جنسی را دارم و نشان می‌دهم که به نیازهای جنسی همسرم اهمیت می‌دهم.

• قبل از رابطه جنسی، با گفتگوی صمیمانه، رضایت همسرم 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 دانسته‌ها و باورهای 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 مهم‌ترین علل تفاوت رفتارها، تمایلات و احساسات جنسی مردان و زنان به دلیل هورمون‌هایی است که توسط مغز ترشح می‌شود 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 به سرعت وارد تحریک و عملکرد جنسی می‌شوند. فرایند جنسی در مردان با دریافت محرک‌های جنسی آغاز می‌شود و شامل: میل جنسی، شروع و حفظ نعوظ، ارضا، انزال و مرحله استراحت و فرونشینی می‌باشد. به طور معمول انزال حدود ۲ تا





۳ دقیقه بعد از تحریک جنسی اتفاق می افتد.

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

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

موضوع	باور نادرست	باور درست
برده بکارت	عدم خونریزی در اولین مقاربت به معنای باکره نبودن است.	معمولاً در هنگام اولین تماس جنسی، پاره می شود. 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 به گونه ای است که هنگام مقاربت پاره نمی شود و خونریزی اتفاق نمی افتد. در برخی از افراد نیز شکل پرده به گونه ای است که با اولین مقاربت پاره می شود و خونریزی اتفاق می افتد.



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 خانم‌ها و آقایان همیشه تعدادی میکروب وجود دارد. در هنگام قاعدگی (پریود) دهانه رحم باز است؛ بنابراین احتمال دارد با انجام مقاربت این میکروب‌ها به رحم، لوله‌های رحمی و تخمدان‌ها منتقل شوند و باعث عفونت و چسبندگی آن‌ها شوند. معمولاً خانم‌ها در این دوران از نظر جسمی و روانی آمادگی لازم برای رابطه جنسی را ندارند و منجر به آسیب و ناراحتی در وی می‌شود. علاوه بر این که از نظر شرعی، حرام و ممنوع است.
دیدن فیلم‌ها یا تصاویر پورن	به تحریک جنسی کمک می‌کند و باعث لذت بیشتر می‌شود	فیلم‌ها 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 فیلم‌ها و تصاویر، اقدام به جراحی می‌کنند که می‌تواند آسیب‌های 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 می‌شود 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:

- هیچ‌گاه همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید. 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.
- سعی کنید در طول روز با بیانی نرم و محبت‌آمیز، احساسات جنسی خود را برای همسرتان بازگو کنید و مطمئن شوید که او گفته‌های شما را درک کرده و پذیرفته است.
- در ارتباطات غیرکلامی محبت و صمیمیت داشته باشید. با نگاه، حرکات چهره و ... محبت و علاقه خودتان را به همسرتان منتقل کنید.
- با استفاده از مهارت‌های ارتباطی موثر نظر خودتان را در مورد احساسات همسرتان به درستی و با آرامش به او بگویید.
- با توجه به اولویت‌ها و علائق جنسی همسرتان در حین رابطه به ایجاد و حفظ آرامش وی کمک کنید. تعداد روابط زناشویی خود را مدیریت کنید. میزان روابط جنسی زن و شوهر باید به اندازه‌ای باشد که رضایت هر دو طرف را تأمین کند. کم بودن روابط جنسی یا افراط در آن به‌گونه‌ای که نارضایتی هر یک از زوجین را به دنبال داشته باشد، می‌تواند نشانه یک اختلال



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

## نکات مهم برای برقراری رابطه زناشویی رضایت بخش و خوشایند

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

- لازم است محیط امن (به دور از دیده شدن و شنیده شدن)، آرام و مناسب از نظر تمیزی، نور و ... انتخاب کنید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید و آراسته باشید.
- با معاشقه، همسرتان (خانم) را برای مقاربت آماده کنید. تحریک و آماده سازی کامل همسرتان (خانم) نیاز به زمان طولانی تری 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. به عنوان مثال احساس سنگینی در ناحیه کمر و لگن خانم بعد از فعالیت جنسی، طبیعی است و معمولاً بعد از مدت زمان کوتاهی برطرف می شود.
- لازم است بعد از پایان مقاربت، از نظر عاطفی به همسر (خانم)





توجه شود. مردان به طور طبیعی بعد از انزال، به دلیل ترشح اندروپین ها<sup>۲</sup> تمایل به خواب دارند این مساله ممکن است از سوی همسرشان بی توجهی تلقی گردد. لذا درک نیازهای همدیگر امری ضروری است.

- گرچه دوران عقد، ایام شیرین و خاطره‌انگیز و ماندگاری برای شما و همسرتان است؛ بنابراین این ایام، فرصت مناسبی برای برنامه ریزی شروع زندگی مشترک و فرزندآوری به موقع است. لیکن توجه داشته باشید که نباید این دوران زیاد طولانی شود. ممکن است بارداری در دوران عقد اتفاق بیفتد که کاملاً طبیعی، مشروع و قانونی است و فرزندى سالم و باهوش نصیب شما شود. اما ممکن است برخی آداب و رسوم خانوادگی، محلی و قومی منجر به بروز مشکلاتی برای فرزندآوری شود و در این دوران می‌توان از روش‌های مناسب پیشگیری از بارداری استفاده کرد. لازم به ذکر است فرزندآوری در این دوران هیچگونه منع شرعی، قانونی و پزشکی ندارد.
- استفاده از قرص‌های هورمونی پیشگیری از بارداری ممکن است برخی از عوارض ذیل را به همراه داشته باشد. قبل از شروع روش حتماً با پزشک مشورت شود.
- ممکن است مصرف قرص باعث عوارضی چون تهوع و استفراغ، حساسیت پستان‌ها، لکه بینی یا خونریزی نامنظم، سردرد و





- 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 یک طرف 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 (اچ‌آی‌وی / ایدز...) استفاده می‌شود. در صورت استفاده از کاندوم به راهنما مراجعه نموده و اطلاعات بیشتر را کسب نمایید.
  - پیشگیری طولانی‌مدت از بارداری، حتی با استفاده از روش‌های کاملاً 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، می تواند به تدریج رابطه زناشویی خوشایندی را به دنبال داشته باشد. گاهی مسائل خیلی معمولی در زندگی روزمره مانند خستگی، بی خوابی، استرس، نامناسب بودن زمان و مکان، فقدان دانش و مهارت، نگرش ها و باورهای غلط و یا ابتلا به برخی بیماری ها منجر به عدم توجه به همسر یا کاهش میل جنسی و نارضایتی می شود، 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 نشانه های دیگری مثل ناراحتی های جسمی، افسردگی و نارضایتی نشان دهد؛ این مسائل را می توان با ارائه آموزش های صحیح توسط مشاورین برطرف کرد. برخی اختلالات جنسی نیز با تشخیص به موقع و مراجعه به مراکز مشاوره یا درمانی و استفاده از روش های درمانی مؤثر نیز می توان 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 صمیمیت 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 به موقع و بیشتر، فرصتی برای داشتن باروری سالم تر و خانواده بانشاط تر

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

- فرزندآوری و بارداری به ویژه در سنین جوان تر، به دلیل تغییر در هورمون ها اثر حفاظتی در برابر سرطان های پستان و تخمدان دارد.
- تجربه مادر شدن و شیردهی به ویژه در مادران جوان تر منجر به اعتماد به نفس، خودکارآمدی، انگیزه و همچنین افزایش قدرت شناختی مغز، حافظه و یادگیری می گردد.
- قدرت باروری به دلیل تخمک های بیشتر و سالم تر در سنین جوانی افزایش می یابد.
- تعداد بیشتر فرزندان علاوه بر این که منجر به افزایش ارتباطات اجتماعی و خانوادگی و نشاط خانواده می شود، مانع از احساس تنهایی و همچنین با تربیت آسان تر فرزندان همراه است. در این خانواده ها به دلیل تعادل والدین در تربیت فرزندان، فرزندان



از توقعات متعادل تر 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 نه تنها 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. در مجموع 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 هر ماه 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 این که شانس باروری را افزایش دهید، لازم است فاصله



میان دو عادت ماهیانه را بدانید و رابطه جنسی را به گونه‌ای 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 تا ۱۵) قاعدگی است. گاهی اوقات، این فاصله ۲۹، ۳۰ یا ۳۱ روزه است؛ بنابراین پنجره باروری در هر ماه ممکن است یکی دو روز جابجا شود. اگر این خانم از یک تا دو روز قبل از آغاز روزهای باروری و همچنین در روزهای باروری، هر دو روز یک بار رابطه جنسی داشته باشد، احتمال باروری افزایش می‌یابد.

### سلامت باروری خود و همسر را حفظ و ارتقاء دهید:

شرایط زندگی همه ما دستخوش تغییراتی همچون زندگی شهرنشینی، بی‌حرکی و عوامل مخاطره‌آمیز محیطی شده است که ممکن است بر سلامتی مان تأثیر سوء بگذارد. جالب است بدانید اندام باروری و جنسی (بیضه و تخمدان) و به‌طور کلی دستگاه باروری نسبت به سایر اندام‌ها همانند قلب و عروق ... به عوامل خطر رفتاری و محیطی حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر هستند؛ بنابراین شیوه زندگی سالم علاوه بر این‌که باروری سالم‌تری را برای شما تضمین می‌کند، منجر به تولد فرزندان سالم‌تر 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 می‌گذارند. پس با مراقبت از خود و مدیریت نگرانی‌های 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، اسید فولیک 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

تحرك و فعالیت فیزیکی منظم باعث بهبود گردش خون و سلامت عروق قلب، کاهش دیابت و فشارخون می‌شود. در خانم‌ها 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 می‌شود. 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 بیماری‌های کبدی به ویژه سرطان کبد، بیماری‌های قلبی، پرخاشگری و عدم تعادل هورمون‌ها، کاهش اندازه بیضه، اختلال در نعوظ، صدمه به بافت بیضه‌ها و ناباروری می‌شود. 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 به ویژه 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 می‌شود. یکی از روش‌های مدیریت استرس، استفاده از روش‌های تمدد اعصاب است. در هر شغل و مسئولیتی که هستید، هر روز فرصتی را برای آرامش فکری خود ایجاد کنید. عبادت به ویژه 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

مصرف مواد زیان آور به ویژه سیگار، الکل ... می تواند بر سلامت باروری و جنسی شما تاثیر سوء بگذارد.

- مصرف سیگار در مردان باعث کاهش حرکت، تعداد و کیفیت سلول جنسی مردانه (اسپرم) و در زنان نیز باعث اختلال باروری، کاهش خون رسانی به رحم و تخمدان ها، کاهش تعداد تخمک ها و افزایش خطر بیماری های لوله های رحمی می شود. مدت زمان لازم برای باردارشدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیرسیگاری است. ترک سیگار در خانم نابارور، احتمال موفقیت درمان های ناباروری را بیشتر می کند. مصرف سیگار توسط زنان باردار باعث افزایش احتمال سقط خودبه خودی، زایمان زودرس، تأخیررشد داخل رحمی و نواقص مادرزادی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار می شود.
- استفاده از الکل در دین اسلام به دلیل اثرات منفی بر سلامت فردی و اجتماعی آن حرام و ممنوع است. الکل باعث اختلال در سوخت و ساز کبد و برهم زدن تعادل هورمونی در زنان و مردان می شود. علاوه بر این مصرف الکل در زنان باعث تأخیر در بلوغ تخمک و کاهش کیفیت آن و افزایش احتمال سقط می شود. همچنین مصرف الکل و مواد مخدر منجر به عدم کنترل رفتار و پرخاشگری می شود که رفتارهای ناخوشایندی چون صدمه به همسر را به دنبال دارد. برای ترک سیگار... 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 می‌گردند (استروئیدها)، علاوه بر این که 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 بیضه‌ها 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 سریع‌تر 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

بارداری و رشد و نمو جنین در بدن مادر شبیه به یک معجزه است. این پدیده طبیعی شگفت‌انگیز کاملاً با بدن زن سازگار است و با ترشح هورمون‌های مادری و شیردهی، مادر را برای بارداری، تولد نوزاد و وظیفه مقدس مادری آماده می‌نماید. دوران بارداری سبب تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی قابل ملاحظه‌ای در زن می‌شود. مادر و همسر وی با داشتن آگاهی و احساس مسئولیت می‌توانند این دوران را خاطره‌انگیز و خوشایند کنند.

در این دوران، مادر باردار هر روز با تغییراتی در بدن خود مواجه می‌شد که نه تنها مادر را برای یک پدیده جدید آماده می‌کند، بلکه بدن وی را برای، پرورش و رشد کودک آماده می‌کند. این تغییر فیزیکی برای هر زن متفاوت است. بعضی از زنان احساس سالم و قوی بودن می‌کنند که می‌تواند به علت مصرف مواد غذایی و عادات سالم برای بارداری باشد. حساسیت پستان‌ها، افزایش وزن، تغییر عادات غذایی از جمله علایم مشترک خانم‌های باردار به علت تغییرات هورمونی و جسمی می‌باشد.

جالب است بدانید رشد و نمو جنین در داخل رحم از همان ابتدا سریع است. پس از ترکیب تخمک و اسپرم (لقاح)، جنین تشکیل می‌شود و از هفته‌های ۶-۵ بارداری، مغز، سیستم گردش خون و صورت کودک در حال شکل‌گیری است. در همین هفته‌ها، سه بخش اصلی مغز یعنی: تفکر، احساسات و به خاطر آوردن؛ 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 به طور 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 اکسی‌توسین (هورمون عشق)، اندورفین (هورمون خشنودی



و برتری)، آدرنالین (هورمون تهییج و برانگیختن) و پرولاکتین (هورمون مادری و شیردهی) است که مادر را برای روند زایمان طبیعی آماده نموده و به راحتی می تواند مراحل زایمان طبیعی را پشت سر بگذراند. عبور از کانال زایمان برای نوزاد منجر به خروج مایع موجود در ریه او شده و به تنفس سریع تر و آسان تر وی کمک می کند. احتمال سندرم زجر تنفسی و خفگی نوزاد را کاهش می دهد.

- در زایمان طبیعی، تغییرات حاصل از بارداری و زایمان با سرعت بیشتر به حالت قبل از زایمان بازمی گردد و مادران زودتر می توانند به تناسب اندام برسند. کیفیت خواب و همچنین شیردهی مادرانی که با روش طبیعی زایمان کرده اند، در چند هفته اول از زایمان (دوران نفاس) بهتر از مادران سزارینی است.
- در مواردی که به دلیل مشکلات مادر یا جنین، امکان زایمان طبیعی وجود ندارد و یا خطری برای مادر یا جنین داشته باشد، سزارین انجام می شود.

این نکته را زوجین بدانند سزارین انتخابی بدون هیچ ضرورت و دلیل پزشکی، مادر و جنین را در معرض خطراتی شامل عفونت پس از زایمان، خونریزی، لخته شدن خون، مشکلات تنفسی، افزایش میزان بستری در بخش مراقبت های ویژه نوزادان و مرگ مادر و نوزاد قرار می دهد.





- برای پیشگیری این عوارض و غلبه بر ترس از درد زایمان توصیه می شود خانم ها در کلاس های آمادگی برای زایمان شرکت نموده و یا با استفاده از روش های کاهش درد، زایمان طبیعی و ایمن را تجربه نمایند.

### آمادگی برای فرزند آوری و فرزند پروری

- تولد فرزند یکی از شیرین ترین وقایع زندگی مشترک است و تداوم این شیرینی زمانی حاصل می شود 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:
- وابستگی و پیوند میان والدین و کودک نقش بسیار مهمی در رشد و تربیت او دارد. تشکیل این پیوند و دلبستگی از همان زندگی جنینی آغاز می شود.
  - تلاش فعالانه پدر و مادر در پرورش فرزند از همان ابتدای زندگی مشترک می تواند نقش کلیدی را در ایجاد فضای مناسب تربیت و تکامل عاطفی و اجتماعی فرزندان ایفا کند.
  - تعاملات صحیح والد-فرزندی، حتی در دوران جنینی، منجر به افزایش اعتماد به نفس کودک و درک بیشتر او از دنیای اطراف می شود. ارتباط پدر- فرزند از دوران جنینی آغاز می گردد و وی را برای مراقبت از نوزاد، در آغوش گرفتن، حمل و جابجایی و کمک





- در خواباندن کودک آماده می‌نماید و منجر به آشنایی نوزاد با بو و صدای پدر و همچنین آرامش هر دوی آن‌ها 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 می‌کند؛ 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 می‌شود. 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 بارداری نشوند. در این موارد لازم است زن و شوهر هر دو بررسی شوند تا مشکلات احتمالی، شناسایی و درمان شود.

- توصیه می‌شود خانم‌هایی که سن ۳۵ سال و بالاتر دارند به جای 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 امکان پذیر است. در برخی از موارد دیگر و پس از بررسی زوجین، بارداری از طریق روش‌هایی مانند لقاح داخل رحمی یا روش‌هایی نظیر لقاح مصنوعی امکان پذیر 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 فرصت‌های 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 می‌شود. 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 غیر خود به خودی

گاه جنین به صورت 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 نوزاد ناقص

یادآوری می شود 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 می شود 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.

