

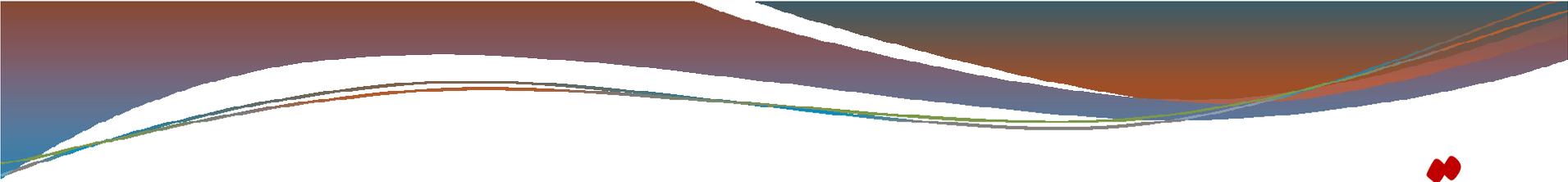




# باروری سالم

دکتر پرترا مودی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
رئیس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

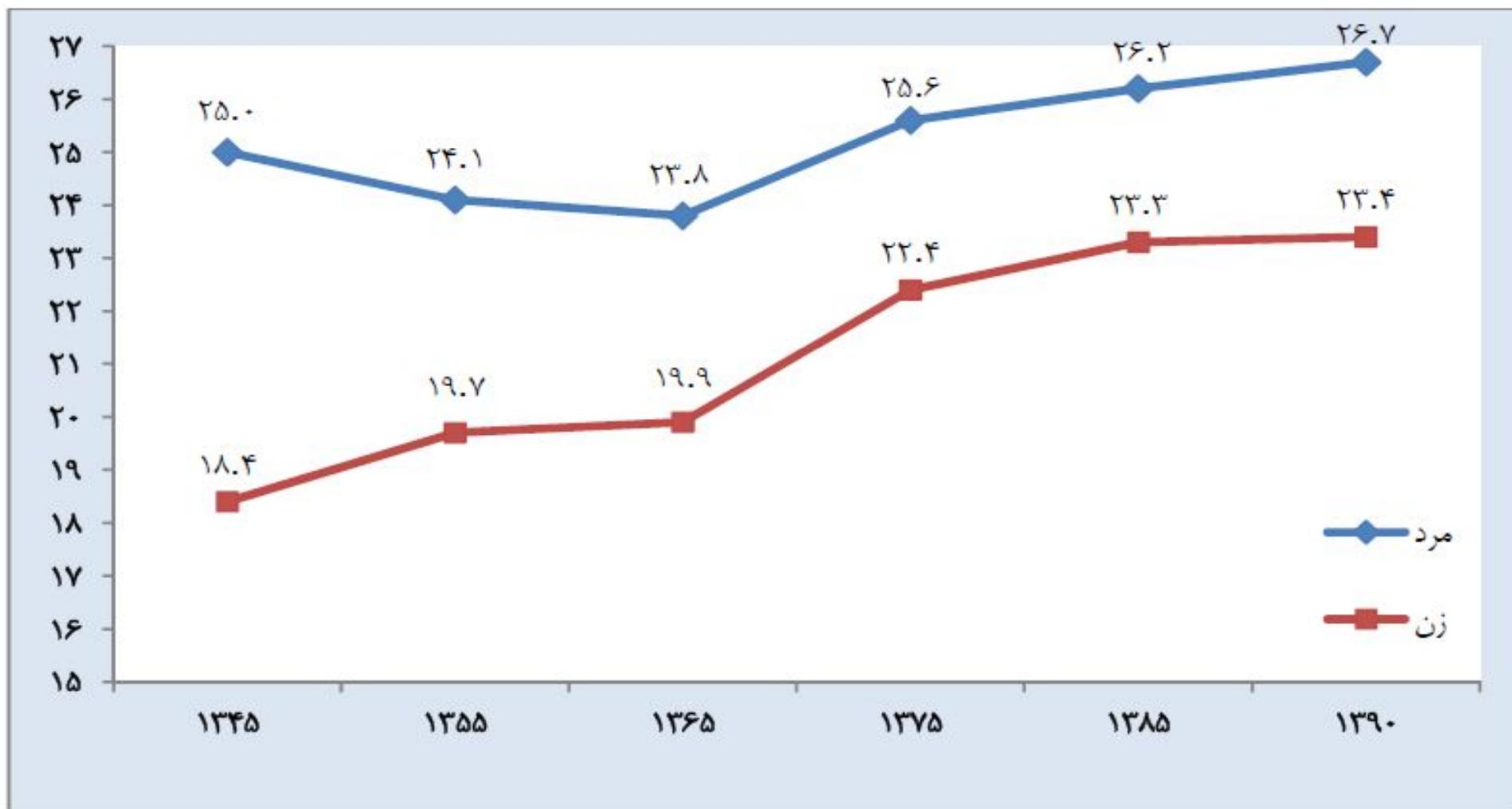


## مقدمه:

مهمترین تغییر و تحول جمعیتی در چند دهه اخیر در کشورهای در حال توسعه کاهش چشمگیر باروری بوده است

عوامل اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی زیادی رفتار باروری را تحت تاثیر قرار می دهند

## روند سن ازدواج در ایران سالهای ۹۰ - ۴۵



منبع: پردازش بر اساس نتایج سرشماری‌های جمعیتی ۱۳۴۵ تا ۱۳۹۰.

# سن مناسب از دواج و باروری

- سن مادر از شاخص های مهم باروری است و قدرت باروری با افزایش سن، به ویژه بعد از ۳۵ سال کاهش می یابد.
- با افزایش سن علاوه بر کاهش باروری، مشکلاتی برای سلامت مادر و جنین ایجاد می گردد.
- بعد از ۳۵ سالگی در خانم ها بیماری هایی نظیر فشارخون و دیابت ممکن است بیشتر یا شدیدتر شود که در دوران بارداری نیاز به کنترل منظم و آزمایش دارد

# سن مناسب ازدواج و باروری

✿ سن باروری در خانم از ۱۵ سالگی شروع و حدودا تا ۴۹ سالگی

ادامه

✿ سنین ۱۸ - ۳۵ سالگی را سنین مناسب باروری و سنین ۲۰ - ۳۰

سالگی بهترین سن باروری

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

۱- مشکلات جسمی: با افزایش سن عوامل زیادی بر بارداری تاثیر می گذارد:

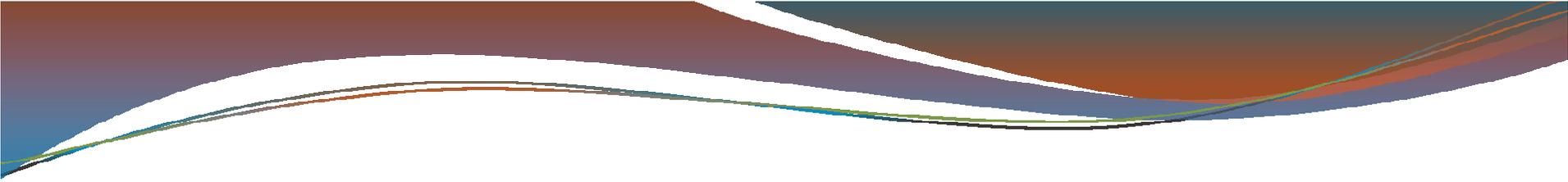
- اختلال در تخمک گذاری
- سیکل قاعدگی
- تغییرات رحمی
- ترشح دستگاه تناسلی
- بیماریهایی که بر باروری تاثیر ( تخمدان پلی کیستیک، کلامیدیا، آندومتریوز و...)

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

- ✓ زنان بالای ۴۰ سال ، ۲-۳ برابر زنان دیگر دچار پرفشاری خون ( رشد جنین کم و احتمال زایمان زودرس افزایش )
- ✓ احتمال دیابت بارداری
- ✓ سقط جنین در سه ماهه اول بارداری
- ✓ تولد نوزاد نارس
- ✓ ناهنجاریهای مادرزادی
- ✓ مرگ جنین و خونریزی شدید بعد از زایمان در مادر افزایش

## با افزایش سن مادر خطر وقوع سندرم داون افزایش:

- در زنان ۲۰-۲۹ ساله ، ۱ در ۱۵۰۰ مورد بارداری
- در زنان ۳۰-۳۹ ساله ، ۱ در ۹۰۰ مورد بارداری
- در زنان ۴۰-۴۵ سال، ۱ در ۱۰۰ مورد بارداری
- در زنان ۴۵ سال به بالا، ۴ در ۱۰۰ مورد بارداری



تحقیقی که اخیراً روی ۵ میلیون نوزاد انجام شده است، نشان می‌دهد که با افزایش سن مادران، احتمالاً به دنیا آمدن نوزادان مبتلا به اوتیسم به شکل قابل توجهی افزایش می‌یابد. "احتمال به دنیا آمدن نوزادان مبتلا به اوتیسم در مادران بالای ۴۰ سال، نسبت به زنانی که در دهه ۲۰ عمر خود صاحب فرزند می‌شوند، ۵۰ درصد بیشتر است.

در مقابل، این عدد در مورد پدران بالای ۴۰ سال نسبت به پدران ۲۰ تا ۳۰ سال، ۳۶ درصد است.

# مشکلات جسمی در بارداری در سن زیر ۱۸ سال

- ❖ خطر مرگ دختران زیر ۱۵ سال در هنگام زایمان ۵ برابر بیشتر از دهه ۲۰ سالگی
- ❖ احتمال مرگ فرزندشان در سال اول زندگی ۶۰٪ بیشتر از کودکانی که مادران بالای ۱۹ سال متولد شدند
- ❖ در معرض ابتلا به سوء تغذیه قبل و هنگام بارداری (ابتلا به پوکی استخوان و کم خونی زیاد)
- ❖ ۹۵٪ مبتلایان به سرطان رحم زایمان زودهنگام داشتند
- ❖ به دلیل رشد ناکافی لگن و اندام های باروری و زایمان، در معرض آسیب ها و صدمات بارداری و زایمان
- ❖ نوزادان کم وزن در هنگام تولد (LBW) ، سوء تغذیه و معلولیت و مرگ در سال اول زندگی افزایش

## ۲- مشکلات عاطفی بارداری در سنین خیلی بالا و یا پایین

- بچه دار شدن نمی تواند یک زندگی زناشویی متزلزل را ترمیم و یا مستحکم و با حضور نوزاد مشکل چند برابر
- قبل از تصمیم به بارداری زوجین همدیگر را به خوبی بشناسند، علاقمند و روابطشان صمیمی و آینده روابطشان روشن، مطمئن و قابل پیش بینی
- افسردگی پس از زایمان در زنان کم سال بیشتر
- زنان کمتر از ۱۸ سال تجربه کافی برای رشد و تربیت فرزند خود ندارند بنابراین کودک بسیاری از وقایع را هم پای مادر خود تجربه و مانع رشد و بالندگی اجتماعی
- زنان در سنین بالا ، بیش از حد کنترل گر و مراقب فرزندشان و رفتارهای افراطی به طور ناخودآگاه کودک را از مسیر رشد منحرف

# سن مناسب فاصله بین تولدها

فاصله ۳ تا ۵ سال رایج ترین فاصله سنی بین کودکان

## ۱- مشکلات جسمی در فاصله کم یا زیاد بین تولدها:

مهمترین نکته در فواصل کوتاه بارداری ها، ناتوانی و ضعف مادر و بدلیل کاهش ذخایر آهن و کلسیم در آینده دچار پوکی استخوان زودرس

- احتمال نوزاد نارس و کم وزن افزایش
- به خطر افتادن سلامت فرزند اول
- به دلیل سالخوردگی و بی حوصلگی در سنین بالا، بروز خطرات جسمی افزایش
- خطرات ژنتیکی و ناهنجاریهای مادرزادی افزایش

# دلایل فرار زوجین از بچه دار شدن:

- عدم شناخت کافی از همسر و ترس از طلاق و جدایی
- ترس از مسئولیت های 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

- ترس از آینده فرزندان و تغییر در طرز تفکر و نگرش دختران و زنان از علل گرایش به تک فرزندی
- تک فرزندی شمشیری دو لبه
- بچه های تک فرزند خودمحور و خودخواه و عادت به تنهایی و در فرآیند جامعه پذیری دچار مشکل و با دیگران نمی توانند ارتباط مناسب برقرار کنند و هر روز از جامعه دورتر
- قدرت انطباق و سازگاری خوبی ندارند و توانایی تعامل با دیگران را ندارند
- امکان سرخوردگی بیشتر
- بدلیل نداشتن دوست و همبازی و همدم دچار خلا عاطفی

# تک فرزندی



# عوارض تک فرزندی

## عوارض اجتماعی:

- به هم خوردن توازن و تعادل نسلی
- کم رنگ شدن همبستگی اجتماعی
- افزایش احتمال طلاق در نسل آینده در صورت تربیت نادرست
- افزایش احتمال انزوای والدین در سنین پیری

## عوارض روانی:

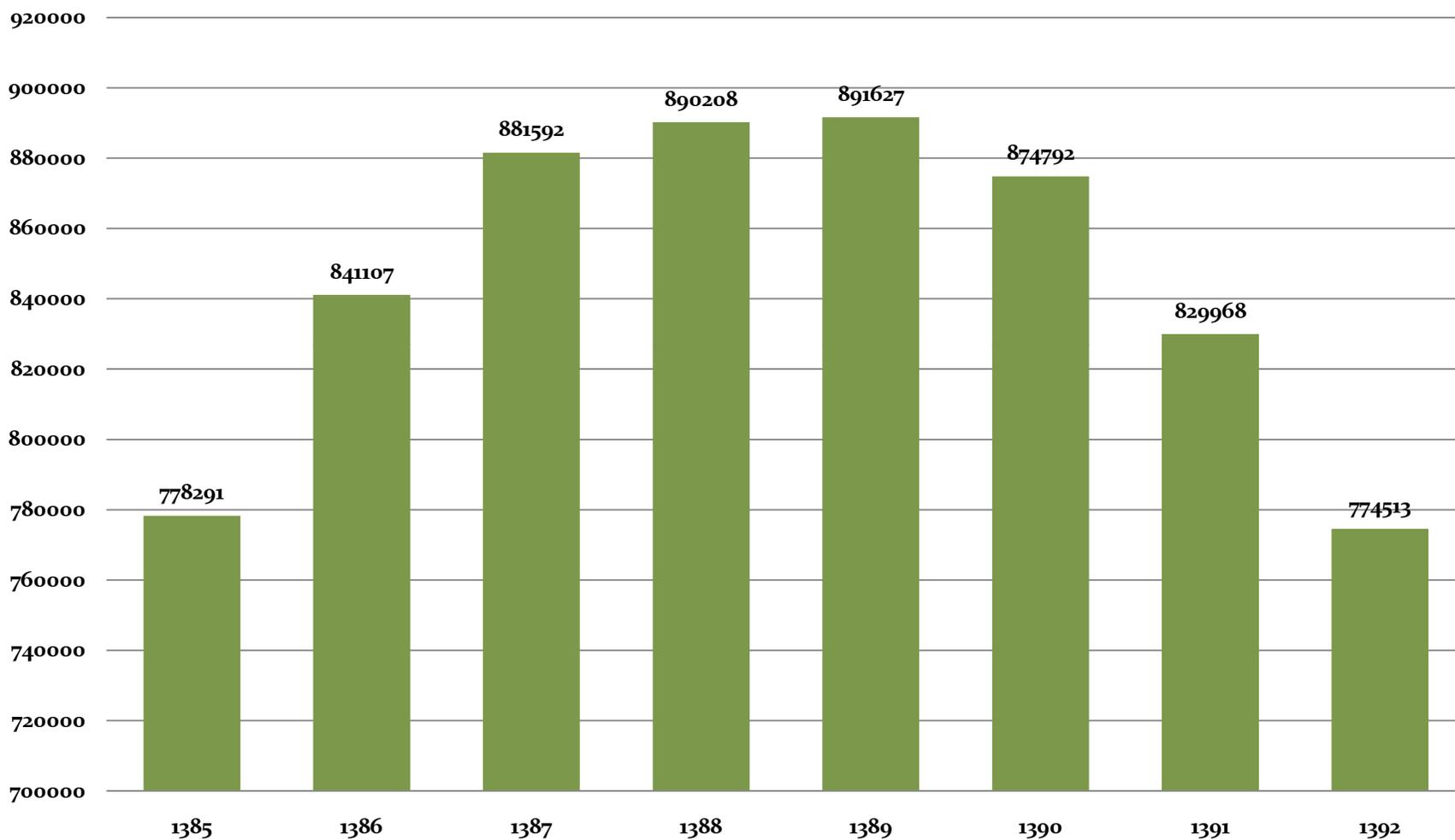
- بالاتر بودن احتمال افسردگی، انزوای اجتماعی، اضطراب، وابستگی بین فردی

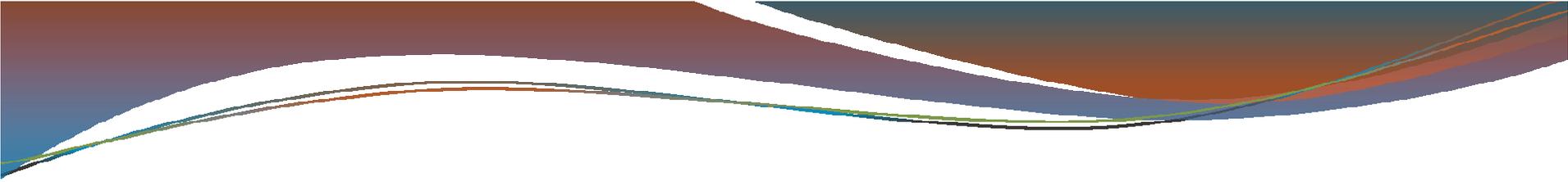
# عوامل موثر بر قصد تک فرزندی

در بررسی انجام شده در تهران در زمینه قصد تک فرزندی و عوامل آن نشان داده شده است که:

- ۳۵.۴ درصد از افراد دارای یک فرزند قصد تک فرزندی داشتند.
- در مردان ، بیکاری قصد تک فرزندی را حدود ۷ برابر بیشتر می کند
- احتمال تک فرزندی با افزایش تحصیلات و اشتغال زنان افزایش می یابد .
- داشتن اولین فرزند بعد از سی سالگی قصد تک فرزندی را افزایش می دهد.

## روند ازدواج در فاصله سال های ۹۲ - ۱۳۸۵



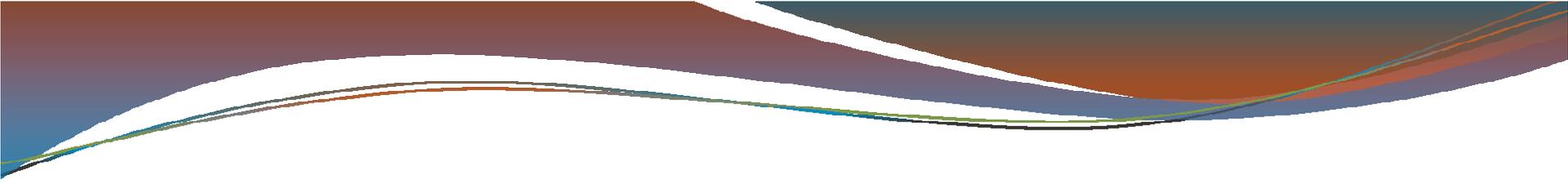


## تاخیر در ازدواج

- بیش از یازده میلیون نفر دختر و پسر در آستانه ازدواج در کشور وجود دارند.

### که

- بخش قابل توجهی از آنان در حال پشت سر گذاردن سنین مناسب ازدواج و باروری هستند.



- در بررسی دلایل و آثار افزایش سن ازدواج دختران روستایی مهاجرت پسران به شهرها به عنوان مهمترین عامل در بالا رفتن سن ازدواج دختران روستایی عنوان گردیده است.

- در این بررسی آمده است مهمترین نیازی که پیش از ازدواج باید با محیط سازگار شود **اشتغال** است

## تأثیر ازدواج بر سلامت

- افرادی که ازدواج مناسب دارند از طول عمر بیشتری برخوردارند.
- از سلامت روان بهتری برخوردار هستند.
- شادترند و ارتباطات اجتماعی مناسبتری برقرار می کنند .
- از نظر جسمانی سالم ترند.
- احساس امنیت می کنند .
- و در معرض رفتارهای مخاطره آمیز نیز کمتر قرار دارند . (مصرف الکل ، رفتارهای جنسی مخاطره آمیز و... درایشان کمتر است )

## از مهمترین آثار ازدواج ایجاد مودت و رحمت بین زوجین است

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ  
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

و یکی از نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس  
خودتان، جفتی آفرید تا ازدواج کنید و در کنار او آرامش یابید  
و میان شما دوستی و محبت قرار داد. به یقین، در این [انعمت]  
نشانه‌هایی است برای مردمی که می‌اندیشند.

سوره مبارکه روم، آیه ۲۱

# آمادگی برای ازدواج

## ۱- آمادگی جسمی

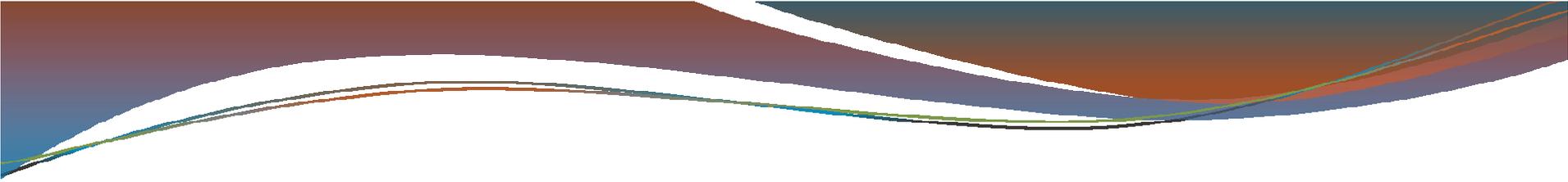
برای آغاز زندگی مستقل جوانی یا زندگی مشترک، بلوغ، رشد جنسی و جسمی لازم است.

## ۲- آمادگی روحی-روانی (بلوغ عاطفی)

پس از آمادگی جسمی، سلامتی روانی و بلوغ عاطفی، لازمه ی تشکیل خانواده است. بلوغ عاطفی، یعنی فرد، چه دختر و چه پسر، به حدّی از توانایی های روانی و رفتاری دست یافته باشد که قدرت برقراری و حفظ روابط شخصی با دیگران، وارد شدن به تمایلات عاطفی، توان درک احساسات متقابل و حس هم دلی را داشته باشد؛

## ۳- آمادگی اجتماعی

- این آمادگی به این معناست که جوان با بلوغ عاطفی، به یک رشد اجتماعی رسیده باشد و در جمع خانواده، دوستان، محل کار و.. جایگاه اجتماعی مناسبی پیدا کرده باشد و به یک هویت اجتماعی دست یافته و محبوب، محترم، مطرح، مفید و... باشد.



## ۴- آمادگی شناختی :

شاید مهم ترین شرط برای ازدواج باشد، مربوط به هر دو طرف می شود. به این معنا که یک جوان، نگاه درستی به ازدواج و پیوند زناشویی داشته باشد؛ نقش های جنسیتی، وظایف و رفتارهای متفاوت هر کدام از زن و مرد را بداند، مهارت های زندگی را یاد بگیرد و بداند شریک زندگی اش چه ویژگی ها و نیازهایی دارد

# شرایط فرزندآوری

- **ضرورت خودسازی قبل از فرزندآوری** : ریشه کن کردن صفات رذیله و شکوفایی فضایل حسنه اخلاقی در وجود خود
- **زمینه های فیزیولوژیک** : با توجه به وابستگی کودک به مادر در دوران بارداری و ماههای اول پس از تولد سلامت جسمانی مادر حائز اهمیت
- **زمینه های روانی** : ثبات شخصیت
- **زمینه های اجتماعی** : اولین جایی که شخصیت اجتماعی کودک شکل می گیرد خانواده است
- **زمینه های معنوی** : پدر و مادر شدن رسالتی مهم و با ارزش که نیاز به صرف وقت و فداکاری

# لزوم مراقبتهای پیش از بارداری

- یکسال قبل از بارداری تحت نظر پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی
- بررسی از نظر وضعیت سلامت و تغذیه
- بررسی از نظر شرایط بارداری پر خطر
- مصرف مکمل ها مانند اسیدفولیک بمنظور پیشگیری از نقایص طناب عصبی جنین

با آرزوی موفقیت

