



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
 ◀ اهمیت فرزندآوری بهنگام را بدانند.
 ◀ زمان مناسب برای باروری و فرزندآوری را شرح دهند.

زوج‌های جوان و فرزندآوری بهنگام

مقدمه

داشتن فرزند یکی از هدف‌های هر فرد از ازدواج و زندگی مشترک است و به دنبال آن داشتن باروری سالم از نیازهای مهم و اساسی هر خانواده‌ای است. برای داشتن یک دوره باروری سالم، آموزش مناسب به زوج‌ها در زمینه سن مناسب فرزندآوری و همچنین فاصله مطلوب بین بارداری‌ها ضروری به نظر می‌رسد. از دیدگاه اجتماعی، داشتن آگاهی لازم و کافی درباره زمان مناسب برای باروری و فرزندآوری و عمل به آن می‌تواند نقش مهمی در حفظ و بقای بنیان خانواده، کاهش معضلات و ناهنجاری‌های اجتماعی، سلامت جسمی و روانی زوج‌ها و فرزندان داشته باشد. از طرف دیگر با بالا رفتن سن ازدواج به دلیل تغییر الگوی زندگی و بالا رفتن میزان تحصیلات و همچنین افزایش فاصله زمانی بین ازدواج و تولد اولین فرزند که به صورت میانگین به حدود سه و نیم سال رسیده است. زوج‌ها زمان زیادی از سال‌های طلایی باروری و فرزندآوری را از دست می‌دهند و این مسأله موجب کاهش تعداد فرزندان یک خانواده نیز می‌شود. از سوی دیگر اقدام دیر هنگام به فرزندآوری موجب از دست دادن زمان مناسب برای درمان ناباروری شده و در نتیجه منجر به افزایش شیوع ناباروری در سال‌های اخیر شده است. توجه به زمان فرزندآوری یکی از نکات مهم و کلیدی در باروری سالم



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

◀ نازیلا قیصرانی

کارشناس سلامت جمعیت و خانواده
 دانشگاه علوم پزشکی تبریز

◀ دکتر ناصر رهبری

مدیر سلامت جمعیت و خانواده
 دانشگاه علوم پزشکی تبریز

فاصله‌گذاری مناسب بین تولدها

فاصله بین تولدها به فاصله زمانی بین تولد نوزاد با زایمان قبلی (تولد نوزاد زنده یا مرده) گفته می‌شود. فاصله زمانی مناسب بین فرزندان سه سال است که براساس اطلاعات موجود، در ایران فاصله بین بارداری اول و دوم، دوم و سوم به بیش از پنج سال افزایش یافته است. مطالعات مختلف نشانگر فاصله‌گذاری نامناسب (کاهش یا افزایش فاصله بین تولدها) است که عوارض متعددی بر سلامت مادر و کودک خواهد داشت. در هر دو حالت فاصله‌گذاری کم یا زیاد بین بارداری‌ها احتمال تولد نوزاد نارس و کم بودن وزن نوزاد در هنگام تولد و مرده‌زایی افزایش می‌یابد.

براساس مطالعات انجام گرفته، در بیش از یک چهارم موارد فاصله‌گذاری بین بارداری‌ها در ایران زیاد بوده و به بیش از شش سال نیز رسیده است. فاصله‌گذاری زیاد بین بارداری‌ها، احتمال حاملگی‌های بالای ۳۵ سال را (که به عنوان حاملگی‌های پرخطر شناخته می‌شوند) افزایش می‌دهد که درباره تأثیرات منفی آن بر سلامت مادر و کودک اشاره شد. همچنین این امر می‌تواند به کاهش باروری و پیامدهای ناشی از آن مانند کاهش تعداد فرزندان یک خانواده منجر شود.

در فاصله‌گذاری کم بین بارداری‌ها، عوارض دیگری مانند سوء تغذیه مادر، استرس پس از زایمان و افزایش احتمال مرگ مادر نیز می‌تواند اتفاق بیفتد. همه این موارد لزوم توجه بیشتر به رعایت فاصله زمانی بین تولدها را نشان می‌دهد.

نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت رعایت زمان مناسب برای فرزندآوری در سلامت جسمی و روحی والدین و فرزندان و جلوگیری از عوارض سوء ناشی از آن، ارایه آموزش‌های لازم به زوجها و همچنین اتخاذ سیاست‌های تشویقی در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد.

منابع

1. Hassold T, Hunt P. Maternal age and chromosomally abnormal pregnancies: what we know and what we wish we knew. Current opinion in pediatrics. 2009;21(6):703.
2. Carolan M. Maternal age \geq 45 years and maternal and perinatal outcomes: a review of the evidence. Midwifery. 2013;29(5):479-89.
3. کریم‌ا... حاجیان، نسا اصفانی، فروغ علی اکبرنیا. بررسی فاصله‌گذاری بین تولدها و عوامل مرتبط با آن در مادران چندم زای مراجعه‌کننده به زایشگاه‌ها و مراکز بهداشتی درمانی شهری بابل (۱۳۸۶).
4. سیاست‌های کلی جمعیت مبتنی بر سلامت مادر و کودک در راستای نرخ باروری کلی. مدیریت سلامت جمعیت و خانواده، واحد باروری سالم، معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران (۱۳۹۴).

است. متأسفانه امروزه بسیاری از افراد ازدواج خود را تا سن ۲۰ الی ۳۰ سالگی به تعویق می‌اندازند، به طوری که میانگین سن ازدواج در خانم‌ها و آقایان ایرانی نسبت به گذشته افزایش یافته است. این نکته بسیار مهم را نیز باید مد نظر داشت، اگرچه وضعیت بهداشتی و مراقبت‌های دوران بارداری نسبت به گذشته بهبود چشمگیری داشته است ولی این مسأله نمی‌تواند تأثیری بر جلوگیری از کاهش توان باروری ناشی از افزایش سن داشته باشد.

چنانچه ذکر شد اهمیت زمان باروری و اثرات آن بر زندگی فردی و اجتماعی مردم و همچنین جهت عمل به «سیاست‌های کلی جمعیتی» ابلاغی از طرف مقام معظم رهبری (دامه ظلّه) و رسیدن به هدف‌های مورد نظر این سیاست‌های جمعیتی موجب شد تا در این نوشتار به نکاتی در زمینه آن چه که باید زوج‌های جوان درباره زمان مناسب برای فرزندآوری و اهمیت آن، همچنین فاصله‌گذاری بین تولدها بدانند، اشاره کنیم.

زمان مناسب برای باروری و فرزندآوری

در خانم‌ها سن مناسب برای فرزندآوری در محدوده ۱۸ الی ۳۵ سال است. میزان باروری در خانم‌ها با سن، ارتباط معکوس دارد و قدرت باروری با افزایش سن کاهش می‌یابد. بعد از ۳۵ سالگی کاهش باروری با سرعت بیشتری همراه است به طوری که شانس بارداری از ۲۰ درصد در سن ۳۰ سالگی به کمتر از ۵ درصد در ۴۰ سالگی کاهش می‌یابد. همچنین با افزایش سن کیفیت تخمک نیز پایین می‌آید و میزان تخمک‌های غیرطبیعی افزایش می‌یابد و در نتیجه خطر تولد نوزاد دارای ناهنجاری‌های ژنتیک مانند سندرم داون (تریزومی ۲۱) افزایش می‌یابد به طوری که خطر تولد نوزاد مبتلا به ناهنجاری ژنتیکی تریزومی در مادران در بیست سالگی دو تا سه درصد است؛ ولی این خطر در مادران ۴۰ ساله با یک افزایش بسیار زیاد به ۳۰ درصد می‌رسد. با افزایش سن علاوه بر کاهش باروری، احتمال بروز برخی مشکلات برای سلامت مادر و جنین افزایش می‌یابد. بعد از ۳۵ سالگی در خانم‌ها بیماری‌هایی نظیر فشارخون و دیابت ممکن است بیشتر یا شدیدتر شود که در دوران بارداری نیاز به کنترل منظم و آزمایش دارد.

همچنین در آقایان افزایش سن به کوچکتر شدن بیضه‌ها، کاهش حجم منی، کاهش تحرک اسپرم‌ها و افزایش تعداد اسپرم‌های دارای اشکال غیرطبیعی منجر می‌شود و در نتیجه قدرت باروری کاهش می‌یابد. اگرچه در مردان معمولاً تا سنین بالا قدرت باروری وجود دارد، ولی افزایش سن با افزایش مشکلات کروموزومی در اسپرم‌ها همراه است به طوری که باروری در سنین بالا می‌تواند منجر به بیماری‌های شدید روانی، اسکیزوفرنی، اوتیسم، مشکلات قلبی و ناهنجاری‌های عصبی در فرزندان شود.