

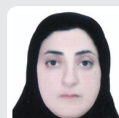
آمادگی‌های لازم برای فرزندآوری شما نسل آینده را می‌سازید

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:
- شرایط لازم جهت فرزندآوری را توضیح دهند.
- گام‌های افزایش آمادگی پیش از بارداری را نام ببرند.
- نکات ضروری در زمینه آمادگی جسمی و روانی اجتماعی برای فرزندآوری را بیان کنند.

ملیحه سقزاده

کارشناس جمعیت و سلامت باروری
دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



مرضیه شهدادی

کارشناس مسؤول بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی جیرفت



مقدمه

و آمادگی بیشتری برای بارداری و هم‌چنین انرژی و منابع کافی برای نگهداری از فرزندشان را دارند. اما قدرت باروری از ۳۰ سالگی به بعد به طور تدریجی کاهش پیدا می‌کند. البته اگر نیاز به درمان ناباروری باشد شانس موفقیت در این مقطع نسبت به سنین بالاتر بیشتر است.

با نزدیک شدن به دهه چهارم زندگی، تجربه و بلوغ فکری زنان برای ورود یک نوزاد به حداکثر رسیده است و معمولاً از نظر مالی در شرایط ثابتی به سر می‌برند اما در این زمان باردار شدن و داشتن بارداری سالم و نگهداری از کودک نوپا کمی سخت‌تر می‌شود.

شانس بارداری پس از ۴۰ سالگی، تنها ۵ درصد در هر چرخه قاعدگی خواهد بود. پس از ۴۵ سالگی درصد زنانی که در این سن باردار می‌شوند تنها ۰٫۳ درصد آمار کلی است. در این مقطع شانس موفقیت در درمان ناباروری بسیار کاهش پیدا می‌کند. باید بدانید بیش از نیمی از زنانی که با لقاح آزمایشگاهی در دهه چهارم زندگی باردار شده‌اند، به کمک «تخمک اهدایی» موفق به این کار شده‌اند. متوسط سن یائسگی ۵۱ سال است، اما معمولاً زنان بین سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی یائسه می‌شوند. تقریباً تمام بارداری‌ها در این سنین نیازمند یاری هستند. حمایت‌هایی مانند داروهای کمک باروری، مکمل‌های هورمونی یا تخمک اهدایی. در این گروه سنی احتمال برخی مشکلات به حداکثر می‌رسد مانند فشار خون بالا، مشکلات کلیوی و مشکلات مربوط به جفت که نیازمند بررسی و پایش دقیق است.

لازم است بدانید در متون علمی منع مطلق سن برای بارداری وجود ندارد. همه چیز به سلامت کلی مادر بستگی دارد. به عبارت دیگر، یک مادر ۳۵ ساله سالم توان باروری بهتری نسبت به مادری ۲۵ ساله دارد که دچار چاقی و بیماری قلبی است. اما به طور کلی در صورت وجود سایر شرایط روحی و مالی توصیه می‌شود از به تأخیر انداختن بارداری پرهیز شود و زنان در سنین جوانی اقدام به فرزندآوری کنند. توجه داشته باشید اقدام زودتر به بارداری باعث می‌شود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریع‌تر درمان شود تا فرصت‌های فرزندآوری از دست نروند.

تولد فرزند یکی از شیرین‌ترین اتفاقاتی است که در زندگی مشترک یک زوج به وقوع می‌پیوندد و این شیرینی تداوم و کمال می‌یابد، اگر با آگاهی و آمادگی والدین همراه باشد. متأسفانه نظام آموزش رسمی، ما را برای اتفاقات مهمی چون ازدواج، فرزندآوری و فرزندپروری آماده نمی‌کند. البته در سال‌های اخیر آگاهی عمومی در خصوص لزوم آمادگی برای فرزندآوری و فرزندپروری افزایش یافته است. (۱) پدر و مادر بودن از مهم‌ترین وظایفی است که بیشتر افراد بالغ در طول زندگی خود تجربه می‌کنند. هدف از پدر و مادر خوب بودن، تربیت فرزندان سالم و رشد یافته است، به گونه‌ای که مهارت‌های مورد نیاز برای دوره بزرگسالی را کسب کنند. ضرورت دارد همسران قبل از اقدام به فرزنددار شدن، آمادگی و آموزش‌های لازم در این زمینه را کسب کرده و زمینه مساعد رشد و نمو و بالندگی کودک را فراهم کنند. آمادگی برای فرزندآوری در مقوله‌های کلی به نام جسمی و روانی و اجتماعی می‌گنجد که در ادامه به برخی از موارد اشاره می‌شود:

آمادگی‌های جسمی برای فرزندآوری

مناسب‌ترین زمان مادر شدن چه سنی است؟

یکی از نکات مهم در باروری، توجه به زمان فرزندآوری است. برای بارداری و زایمان در هر سنی برخی مزایا و معایب ذکر شده است:

در دهه دوم زندگی، بدن از نظر فیزیکی و سلامت در بهترین شرایط قرار دارد و از انرژی بالایی برخوردار بوده و چرخه‌های قاعدگی، منظم و با تخمک‌گذاری همراه هستند و قدرت باروری در اوج است. اما ممکن است به دلیل بارداری، زنان مجبور شوند پیشرفت شغلی خود را به تأخیر بیندازند هم‌چنین تجربه کمتری در مراقبت و تربیت کودک دارند. در اواخر دهه دوم زندگی، بسته به زمان ازدواج رابطه بین زن و شوهر شکل بهتری به خود گرفته است، در نتیجه مسؤلیتی که با پدر و مادر شدن به عهده می‌گیرند را به شکل بهتری انجام خواهند داد. زنانی که به طور تمام وقت در دهه دوم زندگی درگیر مشغله‌های کاری بوده‌اند، در اوایل دهه سوم ثبات شغلی



اصلاح سبک زندگی قبل از بارداری

خیلی از عوامل معمول زندگی روزانه که شاید ما به این عوامل آگاهی چندانی نداشته باشیم، سلامت باروری ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آنجا که زن و مرد هر دو در به وجود آمدن یک کودک نقش دارند، مسایل مربوط به باروری تنها مختص به زنان نیست و در صورتی که زوجها قصد فرزندآوری دارند مردان هم مانند زنان باید تغییر مثبتی در سبک زندگی و روابط خود ایجاد کنند.

به زوجها آموزش دهید که:

- رژیم غذایی مناسب داشته باشند و با فعالیت فیزیکی وزن خود را متعادل نگه دارند.
- اضافه وزن یا پایین بودن بیش از حد وزن بدن در خانمها، پیامد منفی در باروری دارد و رسیدن به وزن مناسب شانس باروری را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد در مردان نیز اضافه وزن یا چاقی بر کیفیت اسپرم تأثیر گذاشته و تعداد اسپرمها و توانایی حرکتشان را کاهش می‌دهد.
- برای داشتن رژیم غذایی سالم، زن و مرد باید تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی را رعایت کرده و از همه انواع گروه‌های اصلی غذایی شامل نان و غلات، سبزیها و میوهها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، چربیها و روغنها استفاده کنند و مصرف غذاهای آماده و فست فود را تقریباً حذف کنند.
- توصیه می‌شود که مردان حداقل ۳ ماه قبل از اقدام برای بارداری همسرشان، مصرف مولتی ویتامینها، روی و سلنیوم را آغاز کنند زیرا این مواد باعث افزایش تحرک، تعداد و کیفیت اسپرم می‌شوند که در نتیجه باعث افزایش قدرت باروری مرد خواهد شد.
- بررسیها نشان داده است که ورزش کردن باعث افزایش باروری در زنان می‌شود. ورزش متعادل مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و یوگا موجب رسیدن فرد به وزن مناسب و کاهش استرس و افزایش حس بهتر نسبت به خودش و فعال شدن تخمدانها می‌شود. ورزش از طریق کاهش وزن در بهبود نشانه‌های تخمدان پلی کیستیک و ایجاد تخمک‌گذاری مناسب و افزایش قدرت باروری در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک نقش مؤثری دارد.
- زنانی که قصد بارداری دارند، نباید ورزشهای شدید و زیاد انجام دهند زیرا موجب لاغری زیاد می‌شود. زنانی که فعالیت ورزشی حرفه‌ای و شدید انجام می‌دهند عادت ماهانه منظمی ندارند و کم شدن بیش از حد چربی‌های بدن آنان را در معرض خطر ناباروری قرار

- رژیم غذایی مناسب داشته باشند و با فعالیت فیزیکی وزن خود را متعادل نگه دارند.
- اضافه وزن یا پایین بودن بیش از حد وزن بدن در خانمها، پیامد منفی در باروری دارد و رسیدن به وزن مناسب شانس باروری را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد در مردان نیز اضافه وزن یا چاقی بر کیفیت اسپرم تأثیر گذاشته و تعداد اسپرمها و توانایی حرکتشان را کاهش می‌دهد.
- برای داشتن رژیم غذایی سالم، زن و مرد باید تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی را رعایت کرده و از همه انواع گروه‌های اصلی غذایی شامل نان و غلات، سبزیها و میوهها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ

تخمک‌گذاری را دچار اختلال کند.

مصرف داروها

داروهای مختلف می‌توانند روی قدرت باروری افراد اثر منفی بگذارند. بنابراین کسانی که قصد بارداری دارند و مجبور به مصرف دارو هستند می‌بایست با پزشک خود مشورت کنند تا ببینند آیا لازم است داروها قطع و نوع دیگری جایگزین شود؟

برخی از داروهایی که روی قدرت باروری خانم‌ها اثر می‌گذارد عبارتند از: استروئیدها مانند کورتیزون و پردنیزولون، کرم‌ها، ژل‌ها و محصولات مراقبتی مو که حاوی استروژن یا پروژسترون هستند. داروهای تنظیم فشارخون مانند متیل دوبا، داروهای سیستم اعصاب مرکزی مثل داروهای خواب آور یا ضد تشنج، داروهای تیروئید و درمان‌های سرطان.

برخی از داروهایی که روی قدرت باروری و تولید اسپرم مردان اثر می‌گذارد عبارتند از: درمان جایگزینی تستوسترون، استروئیدها، سولفاسالازین، درمان‌های سرطان، برخی داروهای فشارخون و داروهای ضد افسردگی.

لازم است عوامل مواجهه شغلی، فیزیکی و شیمیایی که منجر به خطر ناباروری می‌شود را مدیریت کرده و از تماس مستقیم با مواد شیمیایی و آلوده کننده‌های محیطی پرهیز کرد.

قرار گرفتن مداوم در معرض آلاینده‌های زیست‌محیطی آب، خاک و هوا مانند آفت‌کش‌ها، کودهای شیمیایی، سرب، نیکل، جیوه، کروم، استرها، اتیلن گلیکول، پتروشیمی، بنزن، پرکلراتیلن، و اشعه‌ها می‌تواند منجر به ناباروری یا سقط جنین شود.

آمادگی‌های روانی اجتماعی برای فرزندآوری

درک تفاوت‌های فردی موجود بین همسران، ایجاد تفاهم و کمک به تحکیم پیوند روحی و اخلاقی یکی از مهم‌ترین موارد آمادگی پیش از بارداری است. بدیهی است فضای متشنج و توأم با اختلافات حل‌نشده والدین به هیچ‌وجه نمی‌تواند فضای مناسب شکل‌گیری جنین، رشد و تولد او باشد و پیامدهای روحی و روانی فراوانی چه برای کودک

می‌دهد. روزانه ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط برای بهره‌مندی از فواید ورزش کافی است.

• تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش در مردان نیز بر کیفیت اسپرم و تنظیم هورمون‌های تولیدمثل تأثیر مثبت دارد.

موارد مستعد کننده ناباروری

از مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر خودداری کنید. سیگار کشیدن مردان و زنان (هر دو) اثر سوء قابل توجهی روی باروری دارد. سیگار موجب کاهش تعداد و کیفیت اسپرم و تخمک می‌شود. مدت زمان لازم برای بارداری شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیر سیگاری است. همچنین سیگار شانس موفقیت درمان‌های ناباروری را کاهش می‌دهد. این عوارض حتی زمانی که خود بیمار سیگار نمی‌کشد ولی به طور مکرر در معرض دود سیگار قرار دارد (دود دست دوم سیگار) نیز ایجاد می‌شود.

سوء مصرف الکل و مواد مخدر با دخالت بر عملکرد سیستم تولید مثل، می‌تواند به میزان قابل توجهی روی فرآیند تولید اسپرم در مرد و همچنین هورمون‌های او اثر بگذارد و موجب کاهش میل جنسی شود. همچنین سبب تشدید بیماری‌هایی مثل دیابت، بیماری‌های قلبی و کبدی می‌شود که به خودی خود می‌توانند ایجاد اختلالات جنسی کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که در زنان حتی نوشیدن میزان کم الکل نیز می‌تواند مدت زمان لازم برای بارداری شدن را افزایش و شانس تولد نوزاد سالم را کاهش دهد. الکل می‌تواند تخمک‌گذاری را تحت تأثیر قرار دهد و در نتیجه باروری را دچار مشکل کند.

مواد مخدر از راه‌های مختلف بر باروری زنان تأثیر می‌گذارد. در زنانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، چرخه قاعدگی مختل شده و تخمک‌گذاری کاهش می‌یابد. همچنین مصرف مواد مخدر و اعتیاد به آن باعث رفتارهای جنسی پرخطر می‌شود. رفتارهای جنسی پرخطر ممکن است منجر به عفونت‌های مقاربتی از جمله بیماری التهاب لگن شود که در نهایت باعث ناباروری فرد خواهد شد. مصرف مواد مخدر همچنین می‌تواند منجر به کاهش وزن، تغذیه نامناسب، اختلال در خواب و ناتوانی جسمی فرد شود. هر یک از این عوارض جانبی می‌تواند چرخه قاعدگی و



آینده به دنیا بیاید داشته باشند.
 یک روان‌شناس کودک می‌گوید: پدر و مادر شدن یکی از فرآیندهای رشد بوده چرا که افراد با پدر و مادر شدن بیش از گذشته با جریان زندگی درگیر می‌شوند. فرزندآوری یک فرصت رشد بوده و با افزایش مسؤلیت در زندگی مشترک سبب رنگ و بویی تازه شده اما نمی‌توان فرزند آوری را قاعده اصلاح زندگی دانست.

وی تصریح می‌کند: فرزندآوری سبب افزایش انگیزه زندگی در افراد خانواده شده و زوجها را به یکدیگر نزدیک کرده و تولد هر فرزند گرمی‌خانواده را گسترش داده اما نباید هدف از فرزندآوری رفع اختلافات در زندگی مشترک باشد. زوج‌هایی که دچار بحران روابط هستند باید قبل از فرزندآوری به حل و رفع این بحران پرداخته و به جای فرزندآوری در کلاس‌های تحکیم بنیان خانواده شرکت کرده و مشکلات خود را مرتفع سازند. وی می‌افزاید: اگر خانواده‌ای برای حل مشکلات خود به جای خشونت‌های کلامی به حل تفاوت‌ها و تضادهای زندگی خود با گفت‌گو بپردازند بدون شک خانواده با ثباتی بوده و قطعاً فرزندآوری در این خانواده به رفع برخی از تفاوت‌ها کمک کرده و سبب گرم شدن روابط زوجها می‌شود.

گام‌های مهم برای افزایش آمادگی پیش از بارداری

۱. آغاز گفت‌وگوی صادقانه

از مهم‌ترین تصمیم‌هایی که شما و همسرتان در زندگی باید بگیرید اقدام برای بارداری است. با در نظر گرفتن شرایط خودتان و همسرتان در این باره به شکل واضح و صادقانه به گفت‌وگو بپردازید. از جمله مواردی که بایستی شما و همسرتان در مورد آن صحبت کنید یکی در مورد زمان مناسب بارداری است به طوری که هم شما و هم همسرتان باید آمادگی آن را داشته باشید. مسأله بعدی تعداد فرزندان و نحوه تربیت آنها است چرا که صحبت در مورد جزییات تربیت فرزند گام مهمی است و نشانه بلوغ شما نیز هست.

۲. گوش کردن به حرف همدیگر

احترام به همدیگر و تصمیم‌گیری در رسیدن شما به نتیجه مشترک الزامی است و همیشه سعی کنید حرف‌های

و چه برای والدین در پی خواهد داشت.
 از نظر علمای اخلاق، پدری و مادری، استعداد و جایگاهی است که باید قبل از ازدواج برای پرورش و به دست آوردن آن تلاش کرده و مطالعه، مراقبه و محاسبه داشت. شایسته است از زمان تعیین معیارهای انتخاب همسر، معیارهای پدر و مادر شدن را هم در کنار سایر معیارها در نظر گرفت و هنگام تعیین شریک زندگی، در نظر داشت که آیا او توانایی ذهنی، اعتقادی، مهرورزی و والدی را به شکل بالقوه دارد؟ پس از ازدواج که زوج‌های جوان معمولاً روزهای شاد و توأم با مهر و محبت را سپری می‌کنند کم‌کم باید دغدغه و نگرش پدر و مادر بودن را در خود پیروانند و نسبت به آن اهتمام ویژه بورزند. همچنین لزوم آشنایی با روش‌های تقویت عزت نفس در والدین، آمادگی روانی برای پذیرش فرد جدید، روش‌های تقویت حس مسؤلیت پذیری والدین، تقویت روحیه جمع‌گرایی و آشنایی با مزایای والد شدن و آسیب‌ها و محدودیت‌های پیش‌رو از موارد مهمی است که زوج‌های جوان باید نسبت به آنها توجه جدی داشته باشند. بخش ضروری دیگری که باید به آن اشاره داشت، آشنایی با آموزه‌های تربیتی اسلام و آشنایی با منابع و مآخذ مطالعاتی سهل‌الوصول در حوزه تربیت اسلامی‌انسانی و بهره‌گیری از توصیه‌های اسلامی در تغذیه دوران قبل از بارداری و... است.

در دوران مهم بارداری پدران و مادران باید تصویری صحیح، منطقی و عاطفی نسبت به فرزندگی که خداوند به آنها عطا کرده و قرار است تا چند ماه یا چند روز

می‌تواند نقش شما را به عنوان پدر و مادر خدشه دار کند و آن را به چالش بکشد. قبل از فرزندآوری در زمینه بهداشت روانی خود و همسران از متخصصان و روانشناسان کمک بگیرید.

- مهارت‌های خود را برای کسب نقش پدر و مادری بالا ببرید. آگاهی و شناخت درستی از این نقش‌ها کسب کنید.

نتیجه‌گیری

بدون تردید فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از پراحساس‌ترین تجربیات هر انسانی است و نشانه دیگری از عشق و زندگی میان زوج‌هایی است که پیوندشان را مستحکم‌تر کرده‌اند.

با اصلاح سبک زندگی و پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش متعادل، رفع استرس و پرهیز از مصرف دخانیات و سوء مصرف مواد و عوامل شغلی و محیطی زیان‌بار، فرصت باروری و داشتن فرزند سالم را به خود هدیه دهید. قبل از برنامه‌ریزی برای بچه دار شدن باید با همسران در این مورد توافق کرده باشید. بچه دار شدن باید با رضایت قلبی هر دوی شما باشد. ترویج و تبلیغ لذت پدر و مادر شدن می‌تواند مفید واقع شود.

فرزند آوری و فرزندپروری یک فرآیند بوده که پدر و مادر نیز در حین این فرآیند رشد می‌کنند و والدین با انگیزه تربیت صحیح فرزند و حس مسؤولیت پذیری می‌توانند فرزند مناسبی را به جامعه تحویل دهند. تعهد به تربیت فرزند چیزی است که برای بچه دار شدن باید در نظر بگیرید. داشتن رابطه عاطفی و صمیمیت بین زن و شوهر اهمیت زیادی دارد تا نوزاد بتواند در محیطی سالم و عاری از تنش رشد کند. علاوه بر آن سلامت روانی والدین نیز در این مسأله بسیار اهمیت دارد.

همسران به طور کامل بیان شود و به آن‌ها گوش بدهید. برای متقاعد کردن همسران خیلی اصرار نوزید و زمان کافی جهت تصمیم‌گیری به او بدهید. او در این مدت، فرصت فکر کردن به صحبت‌های شما را پیدا می‌کند.

۳. تحقیق کردن

تصمیم‌گیری برای بارداری یکی از بزرگ‌ترین خواسته‌های شما در زندگی است پس لازم است به حد کافی اطلاعات لازم در این باره جمع آوری کنید. می‌توانید از منابعی همچون کتاب‌ها و سایت‌های معتبر استفاده کنید. استفاده از این منابع علاوه بر افزایش تجربه در درک بهتر چالش‌های بارداری و خطرات آن کمک شایانی می‌کند.

۴. نظارت بر افکار و احساسات

برای اینکه بتوانید در مدت زمان مشخصی تغییر احساسات خود را بررسی کنید، می‌توانید از این عنصر اصلی استفاده کنید و این راه اصلی برای تمرکز بر مسایل مربوط به شما و همسران است.

۵. تغییر سبک زندگی

بدیهی است که بارداری و حاملگی بر وضعیت مالی و ذهنی شما تأثیر گذار است اما بخش اصلی آمادگی روانی در نظر گرفتن تمام جوانب زندگی در حال تغییر است.

برای کسب آمادگی روانی اجتماعی در زمینه فرزندآوری نکاتی وجود دارد:

- ارتباط مناسب زوج‌ها یک سیستم حمایتی کلیدی برای کودک فراهم می‌کند. آیا رابطه‌ای با ثبات با همسر خود دارید؟ اگر مشکلات ارتباطی و اختلافات زوج‌ها حل نشود و شناخت و آگاهی را از همسر خود بالا نبرید وارد شدن یک عضو جدید، بر مشکلات ارتباطی و اختلاف با همسر می‌افزاید.
- سلامت روان زوج‌ها از عوامل مهم دیگری است که

منابع

- مصباح علی و همکاران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ج ۱، ص ۲۹۸.
- بی‌ریا ناصر و همکاران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ج ۲، ص ۸۶۲.
- علیزاده حمید، پژوهش‌های روان‌شناسی، تعامل والدین فرزند: تحول و آسیب‌شناسی، شماره ۱۲، ص ۹۱
- مجله: میراث‌ها، پاییز و زمستان ۱۴۰۰، شماره ۹ (۲۰ صفحه، از ۱۰۵ تا ۱۲۴)
- مجله: جمعیت، پاییز و زمستان ۱۳۹۹، شماره ۱۱۳ و ۱۱۴ رتبه علمی ترویجی/ISC (۱۸ صفحه، از ۱۱۷ تا ۱۳۴)