فصل نهم: بهداشت ازدواج و فرزندآوری

بهداشت ازدواج و فرزندآوری

ازدواج

- ☑ مرحله بسیار مهم از زندگی انسان
- ☑ برای زن و مرد و تداوم نسل‌های بعد سرنوشت سازه.
- ☑ ارزشمندترین بنا نزد خدا (پیامبر (ص)) (شهریور ۹۹)
- ☑ با ازدواج نصف دین حفظ می‌شه. (پیامبر(ص)) (شهریور ۹۸)
- ☑ موفقیت در ازدواج مستلزم کسب آمادگی‌های لازم و رعایت بهداشت جهانی، روانی و اجتماعی زوجین است.

سن ازدواج

- ☑ [ ] زن و مرد اولین شرط لازم برای ازدواج است. (خرداد۹۹)
  در گذشته سن ازدواج نزدیک سن بلوغ جنسی بود.
- ☑ با تغییرات اجتماعی، تغییر الگو و سبک زندگی، سن ازدواج تغییر کرده.
- ☑ در فرهنگ ایرانی – اسلامی ازدواج امری مقدسه و توصیه می‌شه جوانان ازدواجو به تأخیر نندازن.
- ☑ برخورداری از آمادگی جسمانی، روانی و اجتماعی در ازدواج باعث تحکیم بنیان خانواده، سلامت فرزندان و تضمین سلامت جامعه می‌شه.

بلوغ جسمانی

توانایی تولیدمثل. برای دخترها ۹ تا ۱۳ سالگی و پسرها ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شه.

بلوغ روانی

- ☑ همان رشد [ ] (خرداد ۹۹)
- ☑ فرد باید از لحاظ شخصیتی توانمندی و پختگی

به مرحله‌ای برسد که

- ☑ شناخت کافی از خودش پیداکند و مصالح خودشو تشخیص بده (خرداد ۴۰۳)
- ☑ نسبت به طرف ازدواجش هم شناخت کافی پیدا کنه.

بلوغ اجتماعی

← توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان (خرداد۹۹)

* ازدواج در سن پایین از نظر روان‌شناسی بهتره ← در سن بالا نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج انتخاب همسر رو سخت می‌کنه. (دی ۴۰۳)

عدم اطمینان از ابتلا به بیماری‌های مسری و اعتیاد ← باعث تولد کودکانی می‌شه که برای زندگی طبیعی سلامت کافی ندارن.

اقدامات بهداشتی لازم قبل ازدواج

رعایت بهداشت فردی زوجین

- ☑ بهداشت دهان و دندان، پوست و دستگاه تولیدمثل بسیار ضروریه.
- ☑ اگر دهان یکی ممشکلاتی مثل بوی بد، بیماری لثه‌ای و آلودگی میکروبی داشته باشه، به کیفیت زندگی مشترک لطمه می‌زنه.
- ☑ هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی در یک طرف، طرف دیگه رو هم آلوده می‌کنه.

آزمایش‌های لازم و واکسیناسیون قبل عقد

- ☑ قبل عقد الزامیه تا سلامت زوجین و تداوم ازدواج تأمین بشه.
- ☑ آزمایش ادرار برای تشخیص عدم [ ] . (خرداد و شهریور ۹۸)
- ☑ آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی.
- ☑ تزریق واکسن [ ] برای خانم.
- ☑ بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی.
- ☑ توصیه می‌شه آزمایش‌های مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری عفونی مثل ایدز و هپاتیت رو انجم بدن و واکسن هپاتیت بزنن. (خرداد۹۹)

شرکت زوجین در کلاس آموزشی هنگام ازدواج

- ☑ بعد از آزمایش‌ها، در کلاس‌های آموزشی به صورت همزمان و جداگانه شرکت می‌کنن.
- ☑ آموزش‌هایی درباره ازدواج از دید اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج، آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولیدمثل، روابط زناشویی، عوامل روان‌شناسی تحکیم خانواده، حقوق زوجین

مشاوره ژنتیکی

- ☑ برای همه افراد الزامی نیست. (دی ۹۸)
- ☑ اگر زوجین در خانواده سابقه نقص یا بیماری مادرزاد دارن توصیه می‌شه مشاوره ژنتیک انجام بدن. (شهریور ۹۹)
- ☑ چون تأثیر عوامل ارثی در بروز نارسایی در کودکان ثابت شده.

باروری و فرزندآوری

- ☑ توصیه بزرگان دین قبل انعقاد نطفه و حین بارداری ← حلال بودن غذا، رعایت واجبات، سعی در مستحبات، ذکر، دعا و ختم قرآن طی بارداری
- ☑ کارشناسان بهداشت توصیه به فرزندآوری در ۲ سال اول ازدواج می‌کنند ← در صورت ابتلا به ناباروری اولیه، تأخیر در فرزندآوری، تشخیص به موقع را مختل می‌کند.

عوامل مؤثر بر باروری زوجین

- ☑ عوامل زیستی، شیمیایی، رادیواکتیو، زیست محیطی و پرتویی
- ☑ با آسیب و اختلال در توان باروری زن و مرد موجب ناباروری موقت یا دائم یا تشکیل جنین‌های ناقص یا ناهنجاری‌های جنینی می‌شن.

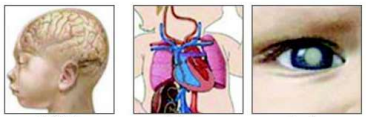
@DaneshSad

فصل نهم: بهداشت ازدواج و فرزندآوری

- **سیگار و دخانیات** ← اثرات منفی زیاد بر سلامت باروری، حتی زمانی که فرد، خودش استفاده نمی‌کنه اما مکرراً در معرض دود قرار می‌گیره.
- **وزن مناسب**
  - ☑ تخمک گذاری در خانم‌هایی یا وزن خیلی بالا یا خیلی پایین نامنظمه و ممکنه شکل عدم تخمک‌گذاری ایجاد بشه. (ری ۹۸)
  - ☑ چاقی مادر باعث افزایش فشارخون، دیابت بارداری، سزارین و وزن زیاد نوزاد هنگام تولد می‌شه.
  - ☑ ممکنه باعث قاعدگی نامنظم، افزایش احتمال ناباروری، کاهش موفقیت درمان ناباروری و خطر سقط جنین منجر بشه.
- **تغذیه**
  - ☑ بارداری معمولا رژیم غذایی خاصی نیاز ندارد مگر اینکه پزشک رژیم خاصی تجویز کنه. (ری ۹۹)
  - ☑ رژیم متعادل شامل ویتامین‌ها و موادمعدنی، نیاز بدن رو تأمین می‌کنه.
- **ورزش**
  - ☑ ایجاد احساس خوب، بهبود خواب، افزایش سوخت و ساز، کمک به کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن.
  - ☑ پس انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند توصیه می‌شه.
- **داروهای محرک و مکمل** ← مصرف بی‌رویه داروهای محرک و مکمل با تأثیر بر هورمون‌های زنانه و مردانه، احتمال ناباروری را زیاد می‌کنه.
- **فشار روانی**
  - ☑ در هر شغل و مسئولیتی باید به امور موردعلاقه و کسب آرامش بپردازیم.
  - ☑ توکل بر خدا، مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به نواهای دلنشین و ملایم و صحبت با دوستان از راه‌های آرامشه.

- **آلودگی محیطی و ناباروری** ← سیگار، گازوئیل، بخار رنگ و دود اگزوز بر باروری (حتی خانم‌هایی که هنوز باردار نشدن) تأثیر منفی می‌ذاره.
- **سفیدکننده‌های حاوی کلر** ← اغلب سفیدکننده‌های لباس و سطوح در خانه حاوی کلر هستن که روی باروری تأثیر داره.
- **بیماری‌های منتقله جنسی**
  - ☑ مثل سوزاک از عوامل شایع ناباروری هستن که در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن می‌شن.
  - ☑ بیماری التهابی لگن باعث سقط، حاملگی خارج رحم، انسداد لوله رحمی و کاهش احتمال بچه‌دار شدن می‌شه.
- **الکل و داروهای روان‌گردان** ← حامله شدن و تداوم حاملگی را با مشکل مواجه می‌کنه.
- **قاعدگی نامنظم** ← زنانی که قاعده نمی‌شن یا فاصله قاعدگیشون بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روزه ممکنه به اختلال تخمک‌گذاری دچار باشن.
- **ابتلا به بیماری مزمن** ← منعی برای بارداری وجود نداره اما برخی بیماری‌ها مثل آسم، دیابت یا فشارخون بالا ممکنه روی بارداری و جنین تأثیر بزاره.
- **توصیه‌های بهداشتی باروری مردان (خرداد۹۹)**
  - ☑ بعضی داروها تأثیر منفی بر باروری مردها میزارن پس استفاده خودسرانه دارو درست نیست.
  - ☑ پرهیز از حمام داغ و طولانی و سونا
  - ☑ نزاشتن طولانی مدت لپتاپ روی پایین تنه
  - ☑ پرهیز از پوشیدن لباس تنگ
  - ☑ پرهیز از کار نشسته طولانی مدت ممتد

- **توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان**
  - ☑ بهتره در سن خیلی پایین یا بالا با پزشک مشورت بشه.
  - ☑ بعد از زایمان، دو سال به بچه شیر بدن و بعدش بارداری دوم اتفاق بیوفته. هرچند بارداری طی شیردهی خطری نداره.
  - ☑ خانم‌ها ۳ ماه قبل بارداری غذای پر [ ] مصرف کنه. (بادام زمینی، لوبیا چیتی، تخمه آفتابگردون) و کم‌خونی درمان بشه.
  - ☑ غذای جنین از بدن مادر تأمین می‌شه ← تغذیه سرشار از کلسیم و ویتامینا توصیه می‌شه.
  - ☑ همه خانم‌ها از نظر ایمنی به سرخچه آزمایش بشن و اگر ایمن نیستن، ۳ ماه قبل بارداری واکسن بزنن. همچنین هر ۱۰ سال واکسن کزاز و دیفتری توان بزنن. (قرار ۹۹ و ۴۰۳)
  - ☑ سرخچه یه بیماری ویروسیه که در صورت ابتلای مادر حین بارداری، عوارض خطرناکی و غیرقابل برگشت برای جنین داره.



شکل ۴ : اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد

(ری ۹۹)

  - ☑ در بارداری بهداشت دهان، دندان و لثه مهمه. مداخلات دندان‌پزشکی فقط در موارد اورژانسی انجام بشه.
  - ☑ زایمان طبیعی توصیه می‌شه چون جراحی (سزارین) عوارض زیادی برای مادر و جنین داره.
  - ☑ فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری‌ها توصیه نمی‌شه چون ← اثرات نامطلوب روان‌شناسی و تربیتی بر فرزند و افزایش خطر ناباروری ثانویه داره.
  - ☑ روش‌های پیشگیری از بارداری بدون ضرر نیست ← با پزشک مشورت بشه.
  - ☑ توصیه می‌شه بارداری بعد ازدواج به تأخیر نیوفته ← بارداری در سن پایین و بارداری‌های متعدد اثر محافظتی روی رحم و تخمدان داره و ابتلا به سرطان رحم، تخمدان و پستان رو کاهش میده.

سوال‌های درس نهم

۱- رعایت اصول بهداشت ازدواج و ..... نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. (شهریور۴۰۳)

@DaneshSad