

درس نهم : بهداشت ازدواج و باروری

۱ - این جملات از چه کسی و چه کتابی می باشد ؟ « هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب تر نیست » -
« هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است »

پیامبر اکرم و سائل الشیعه ، جلد ۱۴

۲ - در جوامع گذشته معیار سن ازدواج چه چیزی بود . چه عواملی باعث افزایش سن ازدواج شده است ؟
در جوامع گذشته اغلب سن ازدواج نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است ، ولی رفته رفته با تغییرات اجتماعی ، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی از عوامل دیگر ، سن ازدواج نیز تغییرات زیادی کرده است .

۳ - از دیدگاه روانشناسی سن مناسب برای ازدواج پسران و دختران چه سنی است ؟
بنا بر دیدگاه روانشناسی ، سن ازدواج برای پسران و دختران متفاوت است . آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی ، بلوغ روانی و بلوغ اجتماعی زوجین است . چون علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان ، موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود .

بلوغ جسمانی توانایی فرد از نظر تولید مثل است که برای دختران از حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می شود.

بلوغ روانی همان رشد شخصیت است و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی ، توانمندی و پختگی به مرحله ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد ، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد .

بلوغ اجتماعی نیز توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان است .

بنابراین یک پسر جوان ممکن است در سن ۱۸ سالگی زمینه های فوق را یکجا و کامل پیدا کند و آماده ازدواج باشد در حالی که فردی دیگر در سنین بالاتر هم نتواند به آنها دست یابد .

۴ - برای اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری ، نداشتن اعتیاد و ... و پیشگیری از مشکلات برای خود زوجین و تولد کودکان سالم رعایت چه مواردی لازم است ؟

رعایت بهداشت فردی - انجام آزمایش ها و واکسیناسیون های قبل از ازدواج - شرکت در جلسات آموزشی قبل از ازدواج

- انجام مشاوره ژنتیکی در صورت لزوم

۵ - رعایت چه نکاتی در بهداشت فردی قبل و بعد از ازدواج ضروری است و با ذکر مثال بیان کنید که عدم رعایت این موضوع چه عواقبی می تواند به همراه داشته باشد؟

بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان ، بهداشت پوست و دستگاه های جنسی برای زوجین بسیار ضروری است. برای نمونه اگر دهان یکی از زوجین دارای مشکلاتی مانند بوی نامطبوع ، بیماری های لثه ای ، آلودگی های میکروبی و ... باشد ، این امر به کیفیت زندگی مشترک آنها لطمه می زند و یا وجود هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری در یک طرف می تواند طرف مقابل را نیز آلوده کند .

۶ - آزمایش ها و واکسیناسیون های قبل از عقد شامل چه مواردی می باشد؟

۱ - آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

۲ - آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی و بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

۳ - تزریق واکسن کزاز برای خانمها

۴ - همچنین به زوجین توصیه می گردد که قبل از ازدواج ، آزمایش های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز را به عمل آورند و خود را در برابر بیماری هایی مانند هپاتیت واکسینه کنند (تزریق واکسن هپاتیت) .

۷ - جلسات آموزشی قبل از ازدواج چه زمانی برگزار می شود و در این جلسات چه مباحثی مطرح می شود؟

زوجین پس از انجام آزمایش های قبل از ازدواج به طور همزمان درکلاس های آموزشی جداگانه حضور می یابند . در این دوره ها آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام ، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی ، روابط زناشویی و ... به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می شود . همچنین در صورت نیاز مطالبی درباره فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری مطرح می گردد .

۸ - هدف از مشاوره قبل از ازدواج (در مراکز مشاوره ای) چیست؟

هدف از مشاوره قبل از ازدواج ؛ بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است . به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکراتی که دارند به صورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار می گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با همدیگر هستند یا نه .

۹ - انجام مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟ مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست ولی از آنجا

که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی ها در کودکان ثابت شده است ، به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند ، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادر زادی و اختلالات ژنتیکی دارند ، قبل از هر کاری ، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار ، مشاوره ژنتیک انجام دهند .

۱۰ - چهار مورد از مواردی که انجام مشاوره ژنتیک را ضروری می سازد بنویسید .

وجود موارد زیر در خانواده زوجین مشاوره ژنتیک را لازم می سازد :

ازدواج فامیلی پدر و مادر - حاملگی مادر در سن ۳۵ سال و بالاتر - اختلالات خونی از جمله تالاسمی - وجود نقایص مادرزادی - کوتاهی بیش از حد قد و سایر اختلالات رشد - عقب ماندگی ذهنی یا تأخیر رشد - نازایی یا سقط های مکرر - بیماری های قلبی عروقی و بیماری هایی که ارث در آنها دخیل است - اختلالات متابولیکی

۱۱ - با ذکر نمونه علت دچار شدن فرزند حاصل از ازدواج فامیلی به بیماری های ارثی را به اختصار بنویسید .

امروزه بیش از ۲۰۰۰۰۰ نوع بیماری ارثی مختلف شناخته شده که ممکن است از طریق به ارث رسیدن ژن های مشترک از پدر و یا مادر در فرزندان بروز کند . هر یک از ما حدود ۳۰۰۰۰ ژن در تک تک سلول های بدنمان داریم که در این میان ممکن است در هر فرد یک یا چند ژن معیوب هم به صورت نهفته وجود داشته باشد . این ژن نهفته (مغلوب) در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همسر قرار گیرد ، منجر به بروز بیماری در فرزند می شود . برای نمونه بیماری تالاسمی یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می شود . اگر ژن معیوب فقط از طرف پدر یا مادر سالم ناقل تالاسمی به فرزند منتقل شود ، فرزند سالم و دارای تالاسمی مینور و کم خون است . اما اگر از هر دو به فرزند انتقال یابد ، فرزند بیمار و دارای تالاسمی ماژور خواهد بود .

۱۲ - بزرگان دین و کارشناسان بهداشتی ، برای داشتن فرزند سالم از لحاظ جسمی و روانی ، چه توصیه هایی به والدین می کنند ؟

بزرگان دینی به والدین توصیه می کنند پیش از انعقاد نطفه و نیز در طول بارداری مراقبت هایی نظیر اطمینان از حلال و طیب بودن غذا ، رعایت واجبات و سعی در مستحبات و ذکرهای خاص و ختم قرآن در دوران بارداری را رعایت کنند . کارشناسان بهداشتی هم توصیه می کنند که زوجین پس از اطمینان از تمایل و توانایی پذیرش مسئولیت پرورش فرزند با کسب اطلاعات لازم درباره مسائل بهداشتی بارداری و فرزند آوری نسبت به رعایت آنها اقدام نمایند .

۱۳ - عوامل مؤثر بر باروری و قدرت تولید مثل زوجین را نام ببرید؟ سن مناسب - عدم استعمال سیگار و مواد دخانی - وزن مناسب - تغذیه مناسب - ورزش - عدم استفاده از داروهای محرک و مکمل ها - عدم استفاده از مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان - حفظ آرامش و پرهیز از قرار گرفتن در شرایط استرسزا - عدم حضور در محیط های آلوده - عدم استفاده از سفید کننده های حاوی کلر - نداشتن قاعدگی نامنظم در خانم ها - عدم ابتلاء به بیماری های مزمن در خانم ها - عدم ابتلاء به بیماری التهاب لگنی در خانم ها

توضیح موارد بالا (به صورت اجمالی مطالعه شود - مواردی که با * مشخص شده اند مهم تر می باشند)

۱ - سن : سن مناسب بارداری خانمها ۱۸ تا ۳۵ سالگی است . در مردان هم ، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می شود.

۲ - کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی (قرار گرفتن مکرر در معرض دود آنها)

۳ - برخورداری از وزن مناسب : تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری رو به رو شوند .

* چاقی مادر عوارضی همچون افزایش فشار خون ، دیابت دوران بارداری ، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت و ممکن است به دوره های نامنظم قاعدگی ، افزایش احتمال ناباروری ، کاهش موفقیت درمان های ناباروری و افزایش خطر سقط خود به خودی جنین بینجامد .

۴ - تغذیه : رژیم غذایی متعادل ترکیبی از انواع ویتامین ها ، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی، مواد مورد نیاز بدن را تأمین خواهد کرد . معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند، مگر اینکه پزشک برای بردار شدن رژیم غذایی خاصی را تجویز کند .

۵ - ورزش : ورزش احساس خوبی ایجاد می کند ، خواب را بهبود می بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد ، به کنترل وزن کمک کرده و بیماری های مزمن مانند حملات قلبی ، سکنه های مغزی ، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد . از این رو انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای بهره مندی از تمام فواید ورزش برای زوجین توصیه می شود.

۶ - داروهای محرک و مکمل ها : استفاده بی رویه از مواد محرک و برخی از مکمل ها که در بدن سازی مورد استفاده قرار می گیرند ، روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد.

۷ - استرس : افراد در هر شغل و مسئولیتی باید زمانی را برای پرداختن به امور مورد علاقه خود و کسب آرامش اختصاص دهند . مطالعه ، قدم زدن ، عبادت ، گوش دادن به نواهای دلنشین و ملایم ، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه های دستیابی به آرامش است .

۸- آلودگی محیطی و ناباروری: سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ ها و آگزوز اتومبیل از جمله مواد آلوده کننده ای هستند که بر باروری تأثیر می گذارند. این آلودگی ها حتی بر باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند نیز تأثیر منفی خواهند گذاشت.

۹- سفیدکننده های حاوی کلر: اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند حاوی کلر هستند. سفیدکننده های کلردار بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند.

۱۰- بیماری های منتقله از راه جنسی: مثل سوزاک و ... عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی لگن می شوند.

* بیماری التهابی لگن عوارضی مانند سقط، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله های رحمی را به دنبال دارد که این عوارض، احتمال بچه دار شدن را کم می کنند.

۱۱- مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان: الکل و داروهای روان گردان حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می کنند.

۱۲- قاعدگی های نامنظم: زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است، ممکن است به اختلالات تخمک گذاری دچار باشند، از این رو توصیه می شود حتماً به پزشک مراجعه کنند.

۱۳- ابتلا به بیماری مزمن: دیابت، آسم، فشار خون بالا یا دیگر بیماری های جسمی ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند. بنابراین مشورت با پزشک پیش از اقدام به بارداری توصیه می گردد.

۱۴- سه مورد از توصیه های بهداشتی را که بر باروری مردان مؤثر است، بنویسید.

پرهیز از مصرف خودسرانه هر دارو - پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ
پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه
پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان - پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

۱۵- سه مورد از توصیه های بهداشتی را که بر بارداری زنان و سالم بودن فرزند آنها مؤثر است، بنویسید.

مشورت با پزشک برای بارداری در خارج از محدوده سنی ۱۸ تا ۳۵ سال
خودداری از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی
مصرف روزانه غذا های سرشار از اسید فولیک از سه ماه قبل از حاملگی و درمان کم خونی در صورت داشتن آن
* چهار ماده غذایی حاوی اسید فولیک: بادام زمینی - تخمه آفتابگردان - لوبیا چیتی - کلم بروکلی

۱۶ - انجام چه آزمایش هایی و مراقبت هایی قبل از بارداری زنان ضروری می باشد ؟

۱ - آزمایش بیماری سرخچه : همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخچه آزمایش شوند . سرخچه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری ، عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت .

* اثرات بیماری سرخچه مادر بر نوزاد عبارتند از آب مروارید - بیماری های قلبی - عقب افتادگی ذهنی .

* بنابراین لازم است برای زنانی که نسبت به سرخچه ایمنی ندارند ، حتماً سه ماه قبل از بارداری واکسن سرخچه تجویز شود . همچنین از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتری (توأم) اطمینان حاصل شود .

۲ - مراجعه به دندان پزشک : قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان ، مراجعه به دندان پزشک ضروری است ؛ زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است .

۱۷ - خانم ها در صورت ابتلا به چه بیماری هایی باید بارداری خود را تا زمان بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند ؟

۱ - برخی از بیماری های قلبی عروقی (مانند نارسایی دریچه ای قلب) ۲ - بیماری های خود ایمنی (مانند لوپوس)

۳ - بیماری های کلیوی (مانند نارسایی کلیه) ۴ - بیماری های مزمن (مانند دیابت ، فشار خون بالا)

۵ - بیماری های تیروئید ۶ - بیماری های روانی ۷ - سل ۸ - برخی از کم خونی ها

۹ - هر گونه تومور در سیستم عصبی مرکزی ۱۰ - بیماری هایی همچون ام.اس و صرع

۱۱ - افراد تحت شیمی درمانی ۱۲ - بیماری های مقاربتی

جملات کوتاه

اولین شرط لازم برای ازدواج ، بلوغ جنسی زن و مرد است .

یکی از اهداف اصلی ازدواج ، زاد و ولد است .

فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات آدمی است .

داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است .

اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از خواسته ها و هدف های خود در زندگی مشترک مدنظر دارند .

یکی از نشانه های بلوغ همسران ، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است .

برنامه ریزی برای فرزندآوری که از مهم ترین مسئولیت های زوجین است ، دارای اهمیت زیادی است .