

قرارگاه تعالی سلامت و جوانی جمعیت

اداره جوانی جمعیت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

استان چهارمحال و بختیاری



«پیام ها با موضوع جمعیت و فرزندآوری»

■ در آرزوی فرزند (ناباروری)

- آیا می دانید در کشور ما شیوع عمری ناباروری در زوج ها ۲۰/۳ درصد می باشد. می توان گفت که در کل کشور ۳۲۶۸۱۱۵ زوج ایرانی در طول عمر خود هر نوعی از ناباروری اولیه و یا ثانویه را تجربه می کنند.
- براساس آخرین مطالعه انجام شده در ایران در سال ۱۳۹۸، میزان شیوع عمری ناباروری اولیه و ثانویه در زنان ایرانی در هر ازدواج در کل کشور به ترتیب ۱۱/۹ و ۱۵/۳ درصد بوده است.
- تاخیر در بارداری سبب از دست رفتن فرصت تشخیص زودرس ناباروری خواهد شد.
- خانم هایی که تولد فرزندان خود را به تاخیر می اندازند ممکن است با عوارض بارداری، جنینی و ناباروری مواجه شوند.
- آیا می دانید احتمال باروری با افزایش سن کاهش می یابد.
- آیا می دانید مادران جوان، بارداری های سالم تری را تجربه می کنند.
- آیا می دانید با تاخیر در فرزندآوری امکان تشخیص به موقع ناباروری و درمان آن را به تعویق خواهید انداخت.
- افزایش سن ازدواج، افزایش فاصله فرزندآوری از زمان ازدواج و تمایل به کاهش تعداد فرزندان و تک فرزندی، شیوه زندگی ناسالم که منجر به چاقی شده، استفاده از دخانیات، افزایش آلاینده های ناشناخته موثر بر سیستم تولید مثل همگی از عواملی هستند که احتمال بروز ناباروری های اولیه و ثانویه در کشور را افزایش خواهد داد.
- آیا می دانید در اغلب استان های کشور مراکز تخصصی درمان ناباروری با امکانات روش های پیشرفته درمان ناباروری وجود دارد.
- زوجین نابارو می توانند در سال ۱۴۰۱ از خدمات درمانی ناباروری با پوشش بیمه ای استفاده نمایند.
- اغلب مراکز ناباروری با بیمه های تامین اجتماعی، خدمات درمانی و نیروهای مسلح برای ارائه خدمات ناباروری قرارداد دارند.
- تحقیقات نشان داده استفاده از رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور نه تنها می تواند میزان موفقیت آی-وی-اف یا لقاح آزمایشگاهی را بیشتر کند بلکه موجب بارداری خود به خودی در تعدادی از زنان نابارور می شود.
- داشتن سبک زندگی سالم، بر اساس اصول ضروری زندگی از دیدگاه طب ایرانی مانند تغذیه، ورزش، هوای سالم، خواب و بیداری و دوری از استرس، نه تنها می تواند از ناباروری پیشگیری کند؛ بلکه در درمان ناباروری هم موثر است.
- استفاده از ظرفیت طب های سنتی و مکمل مانند طب ایرانی در کنار طب رایج؛ رویکردی است که در سراسر دنیا در حوزه های مختلف از جمله پیشگیری از ناباروری و درمان آن به کار می رود.

■ **فرزند تنهای من (آسیب های تک فرزندی)**

- یکی از اثرات مهم و نامطلوب پدیده تک فرزندی، به هم خوردن تدریجی ساختارهای خانواده ایرانی است.
- کودکان تک فرزند ممکن است در تطبیق با اجتماع با مشکلات بیشتری مواجه شوند.
- برای شادی و آرامش کودک خود، به "یک فرزند" اکتفا نکنید.
- افزایش احتمال انزوای والدین در سنین پیری به علت عدم توانایی تک فرزندان به رسیدگی به امور پدر و مادر سالخورده، دور از ذهن نخواهد بود.
- همبستگی و پشتیبانی اعضای خانواده از یکدیگر در خانواده های پرجمعیت بیشتر است.
- به فرزندآوری بها دهیم تا مفهوم خاله، عمه، عمو و دایی برای آیندگان داستانی تخیلی نشود.
- ممکن است کودک تک به دلیل توجه زیاد پدر و مادر و سایر بستگان نزدیک از اعتماد به نفس کمتری برخوردار باشد .
- به دلیل نداشتن خواهر/ برادر، ممکن است کودک تک فرصت تجربه برخی از احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن ها را نداشته باشد .
- تک فرزند به هنگام ورود به جامعه از حیث رفتارهای تعاملی از مهارت کمتری برخوردار است، چراکه قرار بوده این مهارت را در آزمایشگاه خدادادی خانواده (یعنی در عمل) و با وجود خواهر و برادر یاد بگیرد.
- اگر فرزند تک باشد به ناچار باید در کنار بزرگسالان پرورش یابد. در نتیجه او تجربه ای از کودکی و نوجوانی خود نداشته و یک دفعه پرشی به دوران مسئولیت پذیری بزرگسالان خواهد داشت.

■ **خانواده دوستدار فرزند (فرزندپروری)**

- "خانه ای که کودک در آن نباشد برکت ندارد." (پیامبر ص)
- با پرورش فرزندان سالم و صالح، جامعه سالم و موفق خواهد داشت.
- فرزند آوری با افزایش نیروی کار فعال به رشد صنعت و اقتصاد کشور کمک می کند.
- فرزند بخواهید و آن را طلب کنید چراکه مایه روشنی چشم و شادی قلب است (مکارم الاخلاق).
- ازدواج مسیری است برای رشد و کمال و بقای دین، تکامل اخلاق، حفظ سلامت جامعه و دوام و بقای نسل است.
- تشکیل خانواده و ازدواج مناسب سبب توانمندی انسان ها و پیشرفت جامعه خواهد شد.
- اساس جامعه سالم تشکیل خانواده و ازدواج است.
- حفظ کیان خانواده از مهم ترین وظایف و مسئولیت های زوج و جامعه است.
- ازدواج و تشکیل خانواده راهی برای تکامل اخلاقی، تامین سلامت جامعه و دوام و بقای نسل است.
- "از نشانه های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید." (سوره روم)
- افزایش فاصله بین فرزندان، امکان داشتن تعداد فرزند دلخواه و بارداری سالم را کم می کند.
- برادر یا خواهر؛ زیبا ترین هدیه هایی هستند که می توانیم تقدیم فرزندانمان کنیم.
- هر کودک، دنیایی است که به دنیا می آید.
- کاهش فاصله زمانی بین ازدواج و بارداری یکی از عوامل تضمین کننده وجود فرصت تشخیص زودرس و درمان زوجین نابارور است .
- لازم است بدانید در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت های لازم میسر است.

- با افزایش فاصله سنی بین فرزندان، امکان دستیابی به تعداد فرزند دلخواه در یک خانواده کمتر شده و نیز فرصت بارداری با بهترین شرایط از مادر گرفته خواهد شد .
- کاهش فرزندآوری باعث کاهش نسل جوان، نیروی کار و افزایش مهاجرین کشورهای همسایه به داخل کشور خواهد شد.
- **پدر و مادر و حس خوب زندگی (والدین و صمیمیت زندگی)**
- رفتارهای متعارف و صمیمی والدین در خانواده باعث نگرش مثبت فرزندان نسبت به امر ازدواج و تشکیل خانواده خواهد شد.
- والدین با ایجاد بستری مناسب برای ازدواج فرزندان، می توانند سبب کاهش متوسط سن ازدواج و افزایش دوره سنی مناسب برای بارداری و فرزند آوری آنها گردند.
- یکی از بهترین هدایایی که زوجین می توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است.
- **زندگی سالمندی من (سالخوردگی جمعیت)**
- مقابله با سالمندی جمعیت یک تکلیف شرعی است و وظیفه جهادی همه حوزه ها است
- نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه های اصلی قدرت و رشد اقتصادی - اجتماعی کشورها محسوب می شود.
- در قیاس با کشورهای منطقه، روند سالمندی در کشور ما بسیار سریع تر از کشورهایی همانند عراق و پاکستان می باشد.
- "جمعیت جوان و با نشاط و تحصیلکرده و با سواد، امروز یکی از عامل های مهم پیشرفت کشور است." (از بیانات مقام معظم رهبری)
- افزایش جمعیت جوان، با نشاط و سالم، سرمایه ای برای آینده است.
- جمعیت با نشاط، سالم، پویا و نوآور، رگ حیاتی یک کشور است.
- جمعیت جوان و سرمایه انسانی به عنوان یکی از مهمترین ارکان موثر بر توسعه هر کشور از اهمیت خاصی برخوردار بوده و بستر خلاقیت و پویایی در ابعاد مختلف توسعه اقتصادی - اجتماعی را برای آن کشور فراهم می نماید.
- "جامعه اسلامی، بدون بهره مندی کشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده و با نشاط، اصلا امکان ندارد پیشرفت کند." (از بیانات مقام معظم رهبری)
- مقام معظم رهبری(مدظله العالی): "قوی تر شدن نیازمند ابزارهایی است، یکی از این ابزارها حفظ اکثریت جمعیت جوان کشور است."
- جامعه اسلامی، بدون بهره مندی کشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده و با نشاط، امکان ندارد پیشرفت کند.
- اصلاح سبک زندگی در دوران سالمندی و رعایت اصول چندگانه طب ایرانی از جمله تغذیه، ورزش، هوای سالم، دوری از استرس و داشتن ساعات منظم خواب و بیداری به بهبود کیفیت زندگی این عزیزان کمک می کند.
- برنامه ریزی منظم برای ورزش در دوران سالمندی نکته مهمی است که نباید از نظر دور بماند. بهترین ورزش برای سالمندانی که توانایی دارند؛ پیاده روی است. اما در صورتی که این امکان وجود نداشته باشد، ماساژ بدن و تاب سواری می تواند برای این سالمندان بسیار مفید باشد.

▪ می خواهیم زنده بمانم (سقط و قتل جنین)

- از مهم ترین حقوق جنین، حق حیات آن و نیز بر خورداری از سلامت جسم است و هرگونه ایجاد جرح و نقص عضو غیر اخلاقی و غیر شرعی محسوب می گردد.

- جنین انسان، موجودی محترم به حساب می آید و دارای حرمت و از حقوق قانونی حیات، مالی... برخوردار است.

▪ حمایت از خانواده و جوانی جمعیت (قانون و فرزندآوری)

آشنایی با برخی از مزایای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت:

- اهدای سبد تغذیه ای و بهداشتی به مادران باردار، شیرده و کودکان زیر ۵ سال
- کاهش نوبت کاری شب مادران دانشجو دارای فرزند زیر ۲ سال
- کاهش نوبت کاری شب دانشجویان دارای فرزند زیر دوسال و مادران باردار
- کسر تعهدات قانون خدمات پزشکان و پیراپزشکان به ازای هر فرزند ۶ ماه برای پزشکان عمومی و متخصصینی که قبلا طرح خود را در دوره عمومی نگذرانده باشند
- گذراندن تعهدات مادران متاهل در محل سکونت خانواده
- امکان تعویق طرح تا دو سالگی فرزند
- پوشش کامل بیمه های پایه زوج هایی که پس از یکسال صاحب فرزند نشوند (۶ ماه برای افراد بالای ۳۵ سال) و سقط مکرر
- پرداخت فوق العاده کمک به فرزند آوری بصورت افزایش پلکانی به ارائه دهندگان خدمات (بهورزان، مراقبین سلامت، ماماها و پزشکان) به ازای تولد فرزند اول به بعد در جمعیت تحت پوشش
- امکان زایمان طبیعی در بیمارستان های دولتی برای همه افراد به صورت کاملا رایگان
- توسعه زایمان های بدون درد به میزان سالانه ۵٪ با تجهیز بیمارستانها و کادر متخصص
- مرخصی یک نیم سال تحصیلی بدون احتساب در سنوات برای مادر باردار دانشجو یا طلبه
- موافقت با تقاضای مرخصی مادر دارای فرزند زیر ۲ سال حداکثر تا ۴ نیم سال بدون احتساب در سنوات
- موافقت با میهمان شدن طلاب و دانشجویان باردار یا دارای فرزند زیر ۲سال حداکثر ۴نیم سال
- افزایش سهمیه سقف استاد راهنمایی برای استاد دارای دانشجوی باردار یا دارای فرزند شیرخوار
- تعریف بسته خدمات پایه بیمه به گونه ای که شامل کلیه اقدامات مذکور در درمان ناباروری اولیه و ثانویه گردد
- اختیاری بودن نوبت کاری شب برای مادران باردار و دارای فرزند شیر خوار تا ۲ سال و برای پدر تا ۱ ماهگی فرزند
- مرخصی زایمان ۹ ماه کامل با حقوق و فوق العاده های مرتبط.
- مرخصی زایمان ۱۲ ماه کامل برای مادران باردار دارای ۲قلو و بیشتر
- اعطای دورکاری به مادران باردار حداقل بمدت ۴ ماه در صورت امکان
- کاهش سن بازنشستگی به مدت یک سال به ازای تولد هر فرزند و یک و نیم سال برای تولد فرزند ۳ به بعد،
- افزایش محدوده سنی در استخدام جدید به ازای تاهل و برای هر فرزند از یک تا پنج سال
- افزایش سنوات خدمت به میزان یک سال به ازای هر فرزند برای خانواده پس از تولد فرزند سوم تا پنجم

پیام های آموزشی در مورد فرزندآوری - ویژه عموم مردم

- «باید در تمام طرح ها، خانواده مبنا و محور باشد.» (مقام معظم رهبری)
- خانواده نخستین نهاد اجتماعی و حفظ و ارتقای سلامت باروری و جنسی زوجین و تداوم چرخه باروری زیربنای اساسی توسعه هر کشور است.
- در سال های اخیر، نرخ باروری کلی (میانگین تعداد فرزندان زنده ای که یک زن در طول دوره باروری خود می تواند به دنیا بیاورد، اگر در تمام سال های باروری زنده بماند و در هر سنی از دوره باروری که بخواهد، بارداری را تجربه کند) به عنوان یکی از شاخص های کلیدی جمعیت، در کشورمان روند کاهشی داشته است.
- با توجه به وضعیت رشد جمعیت کشور در حال حاضر، پیش بینی می شود در آینده، ایران با پدیده سالخوردگی مواجه شود.
- افزایش سن ازدواج، فاصله بین ازدواج و تولد اولین فرزند و فاصله زمانی زیاد بین فرزندان بعدی باعث کاهش جمعیت جوان کشور می شود.
- به علت افزایش سن ازدواج و تاخیر در فرزندآوری، فرصت های مناسب برای بارداری اول و بارداری های بعدی از دست می رود.
- افزایش سن ازدواج و تاخیر در فرزندآوری باعث کاهش تعداد فرزندان خانواده می شود.
- افزایش سن ازدواج و تاخیر در فرزندآوری کاهش تعداد فرزندان خانواده را به دنبال دارد.
- اگر زوجی مشکلات ناباروری داشته باشد، ایجاد فاصله طولانی بین ازدواج و تولد اولین فرزند موجب می شود مشکل ناباروری دیر تشخیص داده شده و درمان سخت شود.
- فرزندآوری به موقع و کاهش سن بارداری، از مخاطرات بارداری و زایمان در سنین بالا، پیشگیری می کند.
- فرزندآوری در فرهنگ ما یک ارزش محسوب می شود.
- فرزندآوری برای تداوم نسل و بقا ضروری است.
- یکی از اساسی ترین اولویت های زندگی زوجین نابارور، رفع مشکلات باروری و فرزندآوری است.
- تحقیقات نشان می دهد، زوج های ایرانی تمایل به داشتن بیش از ۲ فرزند دارند.
- تحقیقات نشان می دهد، زوج های ایرانی که تازه ازدواج می کنند خواهان داشتن ۲،۳ فرزند (بیش از ۲ فرزند) هستند.
- تحقیقات نشان می دهد، زوج های ایرانی که ۵ الی ۶ سال از ازدواج آن ها گذشته است، تمایل به داشتن ۲،۸ فرزند (نزدیک به ۳ فرزند) دارند.
- غفلت از فرزندآوری به موقع باعث می شود خانواده نتواند تعداد فرزند دلخواه خود را داشته باشد.
- به خاطر داشته باشیم، از دست دادن فرصت های خوب، همیشه قابل جبران نیست.
- خانم هایی که تولد فرزند را به تاخیر می اندازند ممکن است در معرض خطر ناباروری قرار گیرند.
- توان باروری در خانم ها از سن ۳۵ سالگی به طور مشخص کاهش پیدا می کند.
- زوجی که به مدت یک سال خواهان فرزند بوده و باردار نشده، باید از نظر ناباروری بررسی شود. در خانم های ۳۵ سال و بالاتر، این بررسی باید بعد از ۶ ماه انجام شود.
- با افزایش سن آقایان، کیفیت نطفه و همچنین توان باروری کاهش یافته و خطر اختلالات ژنتیکی افزایش می یابد.
- اگر در سنین باروری هستید در مورد فواید فرزندآوری و فرزندآوری به هنگام مشاوره بگیرید.
- داشتن شیوه زندگی سالم به باروری و فرزندآوری سالم کمک می کند.
- برخی رفتارهای پرخطر منجر به عفونت های دستگاه تناسلی، استفاده بی رویه از تلفن همراه، برخی رژیم های خاص غذایی و ... هستند که قابل پیشگیری بوده و با رعایت آن ها درصد قابل توجهی از مشکلات مربوط به ناباروری کم خواهد شد.

- باروری یکی از مهم‌ترین اتفاقات زندگی مشترک برای هر زوج است.
- داشتن فرزند بر استحکام خانواده می‌افزاید.
- توجه به زمان فرزندآوری یکی از نکات مهم در سلامت باروری است.
- سن مادر یکی از مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار بر باروری و فرزندآوری سالم بوده و با افزایش سن، شانس باروری موفق کاهش می‌یابد.
- متأسفانه تاخیر در فرزندآوری در ۱۰ تا ۲۰ سال گذشته افزایش یافته است.
- خانم‌هایی که ازدواج خود را به تاخیر می‌اندازند، تولد اولین فرزند آنها نیز به تاخیر افتاده که این موضوع فرصت فرزندآوری بعدی را تحت تاثیر قرار داده و باعث کاهش تعداد فرزندان خانواده می‌شود.
- اگرچه وضعیت بهداشت و مراقبت‌های دوران بارداری بهبود یافته است، ولی این امر تاثیری بر روند کاهش توان باروری مرتبط با افزایش سن ندارد.
- با افزایش سن، توان باروری خانم‌ها به تدریج کاهش می‌یابد.
- با افزایش سن، احتمال تشکیل جنین غیرطبیعی (بیمار) بالا می‌رود.
- با افزایش سن، احتمال سقط بیشتر می‌شود.
- با انجام مراقبت‌های پیش و حین بارداری، فرزندآوری سالمی داشته باشیم.
- بارداری در سنین بالاتر از ۴۰ سال حتی با وجود بروز برخی بیماری‌ها، با مراقبت‌های مناسب می‌تواند با موفقیت به پایان برسد.
- با افزایش سن آقایان، از حجم مایع منی و همچنین کیفیت اسپرم از نظر حرکت و شکل طبیعی و قدرت باروری کاسته می‌شود.
- افزایش سن آقایان با افزایش مشکلات کروموزومی اسپرم همراه بوده و برخی مطالعات نشان داده احتمال ابتلا به برخی بیماری‌های شدید روانی (مانند اسکیزوفرنی) و اوتیسم در فرزندان بیشتر می‌شود.
- با افزایش سن مرد، بیضه‌ها کوچکتر شده، شکل اسپرم تغییر یافته و حرکت آن کاهش می‌یابد.
- افزایش سن آقایان سبب بیماری‌هایی می‌شود که روی عملکرد جنسی و باروری آنها اثرگذار خواهد بود.
- اگر مردی مشکلاتی از قبیل کاهش میل جنسی یا نعوظ داشته باشد، نیازمند بررسی از نظر سلامت جنسی خانواده است.
- فاصله بین ازدواج و تولد فرزند اول در سال‌های گذشته افزایش یافته است (حدود ۳,۵ سال).
- با افزایش سن ازدواج و تاخیر در فرزندآوری، فرصت‌های مناسب برای بارداری از دست رفته و در نتیجه تعداد فرزندان محدود خواهد شد.

- **برخی از باورهای غلط درباره تک فرزندی:**

- ارتباط بهتر با والدین به دلیل وابستگی بیشتر به آن‌ها
- صمیمیت عمیق والدین با تک فرزند
- انجام کارها به بهترین شکل
- اعتماد به نفس بالاتر کودک
- بهره‌مندی از توجه کامل و بی‌وقفه خانواده
- عدم نیاز به رقابت با خواهرها و برادرها برای جلب توجه والدین
- عدم مقایسه با خواهر و برادر
- دریافت امکانات رفاهی بیشتر
- دریافت وقت و توجه بیشتر والدین

- اغلب مواردی که به عنوان مزایای تک فرزندی مطرح می شود، در حقیقت از معایب آن است. مانند: توجه کامل خانواده باعث می شود کودک بدون رقابت با خواهر/برادر و بدون زحمت به خواسته خود برسد، در نتیجه زمانی که در زندگی با ناکامی روبه‌رو شود بیشتر آسیب ببیند.

- برخی از معایب تک فرزندی:

- کودک احساس می کند تنها است.
- در خانه ای که زندگی می کند فضای کودکی وجود ندارد، چون همیشه تعداد بزرگسالان بیشتر از کودکان است.
- برای بهتر بودن در درس و دیگر فعالیت‌ها تحت فشار بیشتری از طرف خانواده است.
- به خاطر دلواپسی های بیش از حدی که والدین برای محافظت از او دارند، از آزادی های لازم و مناسب سن خود برخوردار نیست.
- ممکن است به دلیل توجه زیاد پدر و مادر و سایر بستگان نزدیک، از اعتماد به نفس کمتری برخوردار باشد.
- ممکن است به دلیل نداشتن خواهر/برادر فرصت تجربه برخی از احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن‌ها را نداشته باشد.
- ممکن است به دلیل نداشتن ارتباط با خواهر/برادر، از فضای مجازی بی‌رویه استفاده کند.
- ممکن است به خاطر مراقبت بیش از حد پدر و مادر، از دخالت آن‌ها در کارش خسته شود.
- ممکن است به دلیل نداشتن برادر/خواهر و ارتباط با آن‌ها تمایل بیش از حد به اسباب بازی و حیوانات داشته باشد.
- ممکن است تحمل کمتر و حساسیت بیشتر نسبت به رفتار دیگران داشته باشد (انتظار رفتار خلاف خواسته خود را نداشته و معمولاً هر مخالفت را بدون دلیل و به خاطر نیتی خاص تفسیر می کند).
- ممکن است به دلیل ارتباط کمتر با کودکان و تماس بیشتر با بزرگسالان، نتواند آن‌گونه که لازم است بچگی کند و رفتاری مانند بزرگسالان داشته باشد.
- ممکن است به دلیل خودمحوری، سخت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کند یا دوست پیدا کند.
- ممکن است به دلیل نداشتن الگویی از جنس مخالف در خانواده، آسیب پذیری بیشتری از لحاظ جنسی و روابط اجتماعی داشته باشد.