

بهداشت ازدواج و فرزندآوری



۱. فرمایشات پیامبر اکرم ص در مورد ازدواج را بنویسید.

ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نسل‌های بعد نیز سرنوشت‌ساز است. ازدواج عامل تکامل انسان است، چنانچه پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند:

۱) «هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب‌تر نیست» (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۳) و نیز می‌فرمایند: «هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است» (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۵).

۲. راه اصلی نیک بختی کدام است؟ لازمه موفقیت در آن چیست؟

۳. اهمیت رعایت اصول بهداشت ازدواج و فرزندآوری چیست؟

۲) ازدواج مناسب، راه اصلی نیک بختی است و موفقیت در آن مستلزم کسب آمادگی‌های لازم و رعایت مسائل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی زوجین است. ۳) رعایت اصول بهداشت ازدواج و فرزندآوری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی است. ۳)

۴. اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟

سن ازدواج

۴) بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است. ۴) 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. سن ازدواج در جوامع مختلف، متفاوت است و عوامل متعددی در تعیین آن نقش دارند. در جامعه ما نیز سن ازدواج متأثر از عوامل متعددی است. برای نمونه در فرهنگ ایرانی - اسلامی ازدواج امری مقدس شمرده شده و براساس آموزه‌های اسلامی به جوانان سفارش می‌شود آن را به تأخیر نیندازند.

۱. برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی چه اهمیتی دارد؟
۲. انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج را نام ببرید.
۳. منظور از بلوغ جسمانی ازدواج چیست؟ ۴. بلوغ روانی ازدواج؟ ۵. بلوغ اجتماعی ازدواج؟

زیرا ازدواج موجب تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان شده و موجب تضمین سلامت جامعه و نسل بعدی می شود.

● به نظر شما محاسن ازدواج چیست و چرا به جوانان توصیه شده است سن ازدواج را به تأخیر نیندازند؟

۱) (برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج، علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان، موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود) ۱

۳) (بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولید مثل است که برای دختران از حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع می شود.) ۳

۴) (بلوغ روانی: 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.) ۴

۵) (بلوغ اجتماعی: نیز به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد.) ۵

بنابراین یک پسر یا دختر جوان ممکن است در سن ۱۸ سالگی یا پایین تر زمینه های فوق را یکجا و کامل پیدا کند و آماده ازدواج باشد؛ در حالی که فردی دیگر در سنین بالاتر هم تواند به آنها دست یابد. به طور کلی ازدواج در سنین پایین از نظر روان شناسی بهتر و موفقیت آمیزتر خواهد بود، (زیرا در سنین بالاتر نگاه های محاسبه گرانه برای ازدواج پررنگ تر شده و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می شود) ۶

عمر ازدواج در سنین پایین از نظر روان شناسی بهتر و موفقیت آمیزتر خواهد بود؟

۷. به نظر شما زوجین قبل از ازدواج باید چه نکات بهداشتی را مد نظر قرار دهند؟ چرا؟

علاوه بر آمادگی های لازم برای ازدواج، ۷) (اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری، نداشتن اعتیاد و... از مواردی است که بی توجهی نسبت به آنها، علاوه بر مشکلاتی که می تواند برای خود زوجین به همراه داشته باشد، سبب تولد کودکانی می گردد که برای زندگی طبیعی از سلامت کافی برخوردار نیستند) ۷ به این منظور انجام یک رشته اقدامات و توجه به پاره ای از نکات بهداشتی در قبل از ازدواج مورد تأکید است.

۸. اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج را بنویسید.

- ۱- رعایت بهداشت فردی زوجین
- ۲- آزمایش های لازم و واکسیناسیون
- ۳- شرکت زوجین در کلاس های آموزشی هنگام ازدواج

● رعایت بهداشت فردی زوجین: ۹) بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان، بهداشت پوست و دستگاه های تولید مثل برای زوجین بسیار ضروری است. ۹) (برای نمونه اگر دهان یکی از زوجین دارای

۹. رعایت چه مواردی از بهداشت فردی زوجین قبل از ازدواج بسیار ضروری است؟
۱۰. عدم رعایت بهداشت فردی (دهان، پوست و دستگاه تناسلی) زوجین چه مشکلاتی به دنبال خواهد داشت؟

مشکلاتی مانند بوی نامطبوع، بیماری‌های لته‌ای، آلودگی‌های میکروبی و... باشد، این امر به کیفیت زندگی مشترک آنها لطمه می‌زند و یا وجود هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری در یک طرف می‌تواند طرف مقابل را نیز آلوده کند) ۱۰ از ص قبل ۱. چرا انجام آزمایش و واکسیناسیون قبل از عقد امری الزامی است؟

• **آزمایش‌های لازم و واکسیناسیون:** انجام آزمایش و واکسیناسیون قبل از عقد امری الزامی است (تا به کمک آن سلامت زوجین و تداوم ازدواج تضمین شود). آزمایش‌های مربوط به ازدواج موارد زیر را شامل می‌شود: ۲. آزمایش‌ها و واکسن‌های لازم قبل از ازدواج کدامند؟

۲. ۱. آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

۲. آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین

۳. تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها

۴. بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

همچنین به زوجین توصیه می‌گردد که قبل از ازدواج، آزمایش‌های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری‌های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز را به عمل آورند و خود را در برابر بیماری‌هایی مانند هپاتیت واکسینه کنند ۲)

بیشتر بدانید

اهمیت اطلاع از نوع گروه خونی در این است که مادر بتواند در آینده نوزادان سالم به دنیا آورد؛ زیرا اگر مثلاً مادر گروه خونی با Rh منفی و پدر گروه خونی با Rh مثبت داشته باشد، برای جلوگیری از واکنش خونی ناشی از ورود خون جنین با Rh مثبت به خون مادر و تولید آنتی بادی علیه جنین در بارداری‌های بعدی، باید ۷۲ ساعت بعد از زایمان اول و در بارداری‌های بعدی در هفته ۲۸ بارداری آمپول روگام به مادر تزریق شود.



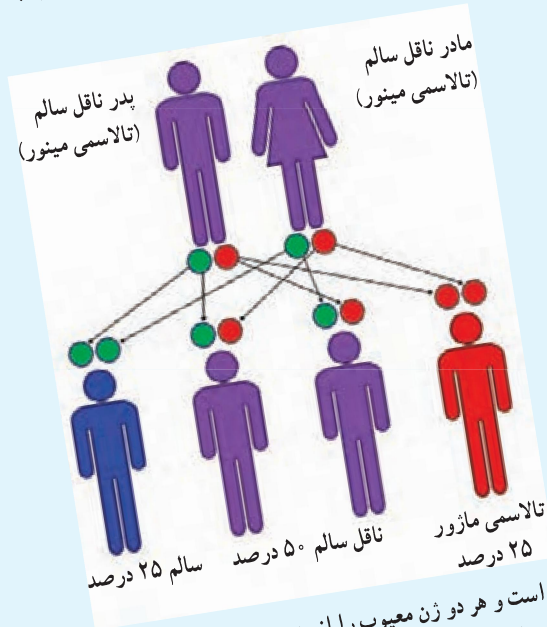
● **شرکت زوجین در کلاس‌های آموزشی هنگام ازدواج:** زوجین در آستانه عقد با مراجعه به مراکز بهداشتی - درمانی و نام‌نویسی در کلاس آموزش هنگام ازدواج شرکت می‌کنند و پس از انجام آزمایش‌های قبل از ازدواج به‌طور هم‌زمان در کلاس‌های آموزشی جداگانه حضور می‌یابند.^(۱) در این دوره‌ها آموزش‌هایی دربارهٔ مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام،^(۲) روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز^(۳) مطالبی دربارهٔ آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولیدمثل،^(۴) روابط زناشویی،^(۵) عوامل مؤثر در تحکیم خانواده از منظر روان‌شناسی،^(۶) فواید فرزندآوری،^(۷) عوارض پزشکی و روان‌شناسی سقط عمدی جنین،^(۸) اخلاق و خانواده^(۹) و آشنایی با احکام و حقوق زوجین به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می‌شود.^(۱۰)



۲. **مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟** یکی از اهداف اصلی ازدواج، فرزندآوری است و بدیهی است هر پدر و مادری در آرزوی داشتن فرزندان سالم و تندرست هستند. مشاوره ژنتیک برای همهٔ افراد الزامی نیست ولی^(۱) از آنجا که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی‌ها در کودکان ثابت شده است، به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می‌شود چنانچه در فامیل خود سابقهٔ نقص‌ها و بیماری‌های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.^(۲)

بیشتر بدانید

امروزه بیش از ۲۰۰۰۰ نوع بیماری ارثی مختلف شناخته شده که ممکن است از طریق به ارث رسیدن ژن‌های مشترک از پدر و یا مادر در فرزندان بروز کند. هر یک از ما حدود ۳۰/۰۰۰ ژن هم به صورت نهفته وجود داشته باشد. این ژن نهفته (مغلوب) در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فAMILIAL در کنار ژن نهفته همسر قرار گیرد، منجر به بروز بیماری در فرزند می‌شود. برای نمونه بیماری تالاسمی یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود. (شکل زیر)



تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است. تالاسمی مینور حامل ژن بیماری است ولی بیمار تالاسمی نیست و کم خون است.

۱. بزرگان دینی در مورد فرزندآوری چه توصیه هایی به زوجین دارند؟
۲. چرا کارشناسان بهداشتی فرزندآوری به موقع به ویژه در دو سال اول ازدواج را توصیه می کنند؟

باروری و فرزندآوری



شکل ۱. یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.

فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از شیرین ترین تجربیات آدمی است. داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است و اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از خواسته ها و هدف های خود در زندگی مشترک مدنظر دارند. بر این اساس برنامه ریزی برای فرزندآوری که از مهم ترین مسئولیت های زوجین است دارای اهمیت زیادی است و توصیه های فراوانی در دستورات دینی و بهداشتی در این زمینه وجود دارد.

۱) بزرگان دینی به والدین توصیه می کنند پیش از انعقاد

نطفه و در طول بارداری مراقبت هایی نظیر اطمینان از حلال و طیب بودن غذا، رعایت واجبات، سعی در مستحبات، گفتن ذکرها و خواندن دعاهای خاص و ختم قرآن را در دوران بارداری انجام دهند.^۱

۲) کارشناسان بهداشتی هم فرزندآوری به موقع به ویژه در دو سال اول ازدواج را توصیه می کنند، زیرا اگر زوجین به ناباروری اولیه مبتلا باشند، تأخیر در فرزندآوری، تشخیص به موقع آن را با مشکل مواجه می کند.^۲ (توجه به پیوست)

مشکلات روانشناختی مانند اضطراب، افسردگی و فشار روانی مهم ترین و بیشترین مشکلاتی است که خانواده های نابارور با آن روبرو هستند. در بخش درون فردی شامل احساس خشم و عصبانیت، غم و اندوه، احساس حقارت و درماندگی، کاهش رضایت از زندگی، کاهش امید به زندگی، حسادت به همسران صاحب فرزند، افسردگی، استرس، تمایل به ازدواج مجدد و حتی طلاق.

• مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟

• عواملی که زمینه ساز ناباروری در زوجین می شوند، کدام اند؟ آیا می توان از آنها پیشگیری کرد؟

سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، داشتن وزن نامناسب، تغذیه، داروهای محرک و مکمل ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفیدکننده های حاوی کلر، بیماری های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم، ابتلا به بیماری مزمن.

۴. عوامل مختلف زیستی، شیمیایی، رادیواکتیو، زیست محیطی و پرتویی چه آسیب یا اختلالی در توان باروری انسان وارد می کنند؟

عوامل مختلف زیستی، شیمیایی، رادیواکتیو، زیست محیطی و پرتویی وجود دارند که^۳ با وارد نمودن

آسیب یا اختلال در توان باروری انسان چه زن و چه مرد موجب ناباروری موقت و یا دائم و یا تشکیل

جنین های ناقص الخلقه یا ناهنجاری های جنینی می شوند^۳ برخی از این عوامل به شرح زیر هستند :

کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی : مصرف دخانیات در مردان و زنان (هر دو) اثر منفی

زیادی بر سلامت باروری دارد. این اثرات حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمی کند ولی مکرراً

در معرض دود آنها قرار دارد، نیز ایجاد می شود.

۳) کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل ها، آلودگی محیطی و ناباروری، فشار روانی، سفیدکننده های حاوی کلر، بیماری های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم، ابتلا به به بیماری مزمن.^۳

دلایل ناباروری اولیه زوجین در شروع زندگی مشترک

ناباروری اولیه (یعنی عدم وقوع بارداری پس از حداقل یک سال رابطه منظم و بدون جلوگیری) در ابتدای ازدواج میتواند دلایل متنوعی داشته باشد که هم در مرد و هم در زن مؤثر است. در بسیاری از موارد نیز ترکیبی از عوامل نقش دارد.

🔍 دلایل احتمالی در زنان:

۱. اختلالات تخمک گذاری: مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، مشکلات هورمونی، اختلال در عملکرد تیروئید یا افزایش پرولاکتین.
۲. مشکلات ساختاری لوله های رحمی: انسداد یا آسیب لوله ها (مثلاً به دلیل عفونت های لگنی، اندومتریوز یا جراحی قبلی).
۳. اختلالات رحمی: فیبروم ها، پولیپ ها، چسبندگی های داخل رحمی یا ناهنجاری های مادرزادی.
۴. اندومتریوز: رشد بافت داخلی رحم در خارج از آن که می تواند بر تخمک گذاری، لوله ها و لانه گزینی تأثیر بگذارد.
۵. عوامل دهانه رحم: مانند ترشحات غیرطبیعی یا آنتی بادی های ضد اسپرم.

🔍 دلایل احتمالی در مردان:

۱. اختلالات تولید یا عملکرد اسپرم: کاهش تعداد، تحرک ضعیف یا شکل غیرطبیعی اسپرم.
۲. مشکلات انزالی: مانند انزال زودرس، انزال رتروگراد (به سمت مثانه) یا اختلال در خروج اسپرم.
۳. عوامل ساختاری: انسداد مجاری انتقال اسپرم، واریکوسل (گشادی سیاهرگ های بیضه) یا عدم نزول بیضه.
۴. علل هورمونی: مانند کمبود تستوسترون یا پرولاکتین بالا.

🔍 عوامل مشترک یا مرتبط با سبک زندگی:

۱. سن: کاهش تدریجی باروری با افزایش سن (به ویژه پس از ۳۵ سال در زنان).
۲. وزن: چاقی یا لاغری شدید می تواند بر تعادل هورمونی تأثیر بگذارد.
۳. استرس مزمن: ممکن است بر تخمک گذاری یا تولید اسپرم تأثیر بگذارد.
۴. مصرف الکل، سیگار یا مواد مخدر.
۵. قرارگیری در معرض سموم محیطی یا تشعشعات.
۶. بیماری های زمینه ای: مانند دیابت کنترل نشده، بیماری های خود ایمنی یا عفونت های مزمن.

📌 نکات مهم:

- حدود ۳۰-۴۰ درصد موارد مربوط به مردان، ۳۰-۴۰ درصد مربوط به زنان و در باقی موارد علل ترکیبی یا ناشناخته است.
- تشخیص به موقع و مراجعه به متخصص (زنان و زایمان، اورولوژیست یا مراکز ناباروری) بسیار ضروری است.
- بسیاری از این عوامل با درمان های دارویی، جراحی، تغییر سبک زندگی یا روش های کمک باروری (مانند IUI یا IVF) قابل مدیریت هستند.

🙏 توصیه مهم:

بهتر است زوجین با هم برای ارزیابی به پزشک مراجعه کنند و از حدس و گمان بدون بررسی علمی پرهیز نمایند. ممکن است مشکل ساده ای باشد که با درمان های کم تهاجمی برطرف شود.

صبر و حمایت عاطفی متقابل نیز در این فرآیند نقش بسیار مهمی دارد. ❤️🔥

خارج از رحم و انسداد لوله‌های رحمی را به دنبال دارد که این عوارض احتمال بچه‌دار شدن را کم می‌کنند) ۸

مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان : مصرف الکل و داروهای روان گردان حامله شدن یا تداوم

۱. فاصله دوره‌های قاعدگی چند روزه در زنان ممکن است

به اختلالات تخمک گذاری مربوط باشد؟

یک حاملگی را با مشکل مواجه می‌کنند.

قاعدگی‌های نامنظم : (زنانی که قاعده نمی‌شوند یا فاصله دوره‌های قاعدگی آنها بیش از ۳۵ روز یا کمتر

از ۲۵ روز است، ممکن است به اختلالات تخمک گذاری دچار باشند، از این رو توصیه می‌شود حتماً به

۲. ابتلا به کدام بیماری‌های مزمن ممکن است بر روی بارداری و یا جنین

تأثیر داشته باشند و نیاز به مشورت با پزشک دارد؟

ابتلا به بیماری مزمن : در بیماری‌های مزمن، منعی برای بارداری وجود ندارد؛ اما در برخی از بیماری‌ها

مانند دیابت، آسم، فشار خون بالا یا دیگر بیماری‌های جسمی که ممکن است بر روی بارداری و یا جنین

تأثیر داشته باشند، مشورت با پزشک پیش از اقدام به بارداری توصیه می‌گردد) ۲

• با مراجعه به منابع معتبر، درباره تأثیر یکی از عوامل زیر بر باروری، اطلاعات جامع‌تری را جمع‌آوری کنید و در کلاس ارائه دهید.

۱. مصرف داروهای محرک و مکمل‌ها

۲. کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی

۳. مشروبات الکلی

۴. چاق و لاغری مفرط

۳. چند مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان را ذکر کنید.

توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان

۳) • با توجه به اینکه برخی از داروها می‌توانند تأثیر منفی در باروری مردان داشته باشند، لازم است آقایان

در سنن باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.

• پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ

• پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لب تاب و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه (شکل ۲)

• پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان

• پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد) ۳



شکل ۲. نمونه‌هایی از نحوه به کارگیری وسایل الکترونیکی در مردان

۱. چند مورد از توصیه‌های بهداشت را برای باروری زنان را ذکر کنید.
۲. مواد غذایی سرشار از فولیک اسید نام ببرید. (منابع غذایی حاوی اسید فولیک را نام ببرید.)
بادام زمینی، لوبیا چیتی، تخم آفتابگردان و کلم بروکلی.



بادام زمینی



لوبیا چیتی



تخم آفتابگردان



کلم بروکلی

شکل ۳. مواد غذایی حاوی اسید فولیک

توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان

۱) اگرچه بارداری در طول دوره باروری زنان

بلامانع است ولی بهتر است برای بارداری در

سنین خیلی پایین یا بالا با پزشک مشورت شود.

• بهتر است مادران پس از تولد فرزند، دو سال

کامل کودک خود را شیر دهند و بارداری بعدی

پس از شیردهی کامل صورت پذیرد، اما چنانچه

در دوره شیردهی بارداری اتفاق بیفتد هیچ خطری

مادر را تهدید نمی‌کند.

• خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه

غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در

صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند.

در تصاویر روبه‌رو برخی از مواد غذایی حاوی

اسید فولیک را مشاهده می‌کنید.

• همچنین^۳ به دلیل اینکه در دوران بارداری

مواد غذایی مورد نیاز جنین از بدن مادر تأمین

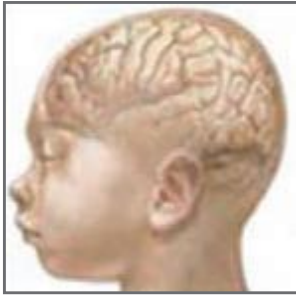
می‌شود، تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و

ویتامین‌ها توصیه می‌شود^۳

۳. چرا در دوران بارداری به مادران تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامین‌ها توصیه می‌شود؟

۱. واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند چند ماه قبل از بارداری تجویز می شود؟ چرا باید واکسن سرخجه برای زنان لازم است؟ همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به کدام بیماری ویروسی آزمایش شوند؟ چرا؟
۲. واکسن توأم چیست؟ چند سال یک بار تکرار می شود؟

• همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند. (سرخجه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت (شکل ۴)، بنابراین لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود). همچنین از ۱ تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دifterی (توأم) اطمینان حاصل شود. ۲



عقب افتادگی ذهنی ۳



بیماری های قلبی



۳) آب مروارید

۳. اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید.
شکل ۴. اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد

- در دوران بارداری رعایت بهداشت دهان، دندان و لثه بسیار مهم است و مداخلات دندان پزشکی تنها برای موارد اورژانسی انجام شود.
- ۴. چرا زایمان به روش طبیعی توصیه می شود؟
- زایمان به روش طبیعی توصیه می شود، ۴ (زیرا زایمان به روش جراحی (سزارین) عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد) ۴
- ۵. فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری ها توصیه نمی شود؟
- ۵. فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری ها به دلیل اثرات نامطلوب روان شناسی و تربیتی بر فرزندان و افزایش خطر ناباروری ثانویه، توصیه نمی شود. ۵
- روش های پیشگیری از بارداری بدون ضرر نیست و حتماً باید با تجویز پزشک استفاده گردد.
- ۶. تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری های متعدد، اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد و احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را کاهش می دهد. ۶ از این رو توصیه می شود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد. ۱ از ص قبل
- ع. چرا توصیه می شود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد؟

صفحه	درس ۹: بهداشت ازدواج و فرزندآوری	صفحه ۱۰۱- ۱۱۰	بارم دی ماه = ۱/۵
------	----------------------------------	---------------	-------------------

مقدمه

۱۰۱	بنا به فرمایش پیامبر اکرم (ص) هیچ بنایی در اسلام از در نزد خدا محبوب تر نیست. (۹۹/۱۰۰ خارج)	ازدواج
۱۰۱	بنا به فرموده پیامبر (ص) " هر کس کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است ". (۹۸/۶)	ازدواج
۱۰۱	رعایت اصول بهداشت ازدواج و، نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد. (۱۴۰۳/۶)	فرزندآوری

سن ازدواج

۱۰۱	اولین شرط لازم برای ازدواج چیست ؟ (۹۷/۱۰۰-۹۸/۶ خارج)	بلوغ جنسی زن و مرد
۱۰۲	انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج را نام ببرید و توضیح دهید. بلوغ جسمانی : توانایی فرد از نظر تولید مثل است . بلوغ روانی : همان رشد شخصیت است و 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 : توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان .	
۱۰۲	آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی ، بلوغ روانی و بلوغ زوجین است. (۹۸/۱۰۰)	اجتماعی
۱۰۲	سن بلوغ در دختران از سنین سالگی و پسران از سالگی شروع می شود. ۹ تا ۱۳ ۱۳ تا ۱۷	
۱۰۲	توانمندی و پختگی شخصیتی بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می شود. (۱۴۰۲/۳)	روانی
۱۰۲	رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ (۹۹/۳)	روانی
۱۰۲	بلوغ روانی همان رشد (شخصیت / عقلی / معنوی) می باشد. (۱۴۰۴/۶)	شخصیت
۱۰۲	شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی / روانی / جسمانی) محسوب می شود. (۱۴۰۳/۳)	روانی
۱۰۲	به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی / اجتماعی) اطلاق می گردد. (۹۸/۶-۹۹/۳ خارج)	اجتماعی
۱۰۲	در مسئله ازدواج، منظور از بلوغ اجتماعی چیست؟ (۱۴۰۱/۱۰۰ خارج)	به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد.
۱۰۲	چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت آمیزتر خواهد بود؟ (۱۴۰۲/۱۰۰) یا: از نظر روان شناسی، ازدواج در سنین بالاتر توصیه نمی شود. علت چیست؟ (۱۴۰۳/۱۰۰) زیرا در سنین بالاتر نگاه های محاسبه گرانه برای ازدواج پررنگ تر شده (۰/۲۵) و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می شود. (۰/۲۵)	

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

۱۰۲	اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج را نام ببرید. رعایت بهداشت فردی زوجین - آزمایش های لازم و واکسیناسیون - شرکت زوجین در کلاس های آموزشی هنگام ازدواج	
۱۰۲	بهداشت فردی بالاخص بهداشت ، و برای زوجین بسیار ضروری است. دهان و دندان- پوست - دستگاه های تولیدمثل	
۱۰۳	آزمایش ها و واکسن های لازم قبل از ازدواج را نام ببرید. ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم ها ۴- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی	
۱۰۳	آزمایش ادرار قبل از عقد، برای تشخیص زوجین است. (۹۸/۳-۹۸/۶ خارج)	عدم اعتیاد
۱۰۳	انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ (۹۹/۱۰۰)	برای تشخیص گروه خونی زوجین
۱۰۳	تزریق واکسن برای خانم ها قبل از عقد، امری الزامی است. (۹۸/۳-۱۴۰۲/۳)	کزاز
۱۰۳	تزریق واکسن (کزاز / سرخجه) برای خانم ها قبل از عقد امری الزامی است. (۹۹/۳ ادبیات)	کزاز
۱۰۳	انجام آزمایش های قبل از عقد به منظور بررسی چه بیماری در زن و مرد است؟ (۹۹/۳ خارج)	بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز
۱۰۴	در کلاس های آموزشی هنگام ازدواج، چه آموزش هایی ارائه می شود؟ آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولیدمثل، روابط زناشویی، عوامل مؤثر در تحکیم خانواده از منظر روان شناسی، فواید فرزندآوری، عوارض پزشکی و روان شناسی سقط عمدی جنین، اخلاق و خانواده و آشنایی با احکام و حقوق زوجین به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می شود.	
۱۰۴	مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. (۹۸/۱۰۰)	صحیح

۱۰۴	مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می شود؟ (۹۹/۶-۱۴۰۱/۳ خارج)
۱۰۶	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 مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند. (۰/۵)
۱۰۶	چرا کارشناسان بهداشتی فرزندآوری به موقع به ویژه در دو سال اول ازدواج را توصیه می کنند؟ زیرا اگر زوجین به ناباروری اولیه مبتلا باشند، تأخیر در فرزندآوری، تشخیص به موقع آن را با مشکل مواجه می کند.
۱۰۶	شکل ۲: یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است. (۱۴۰۱/۶)

عوامل مؤثر بر باروری زوجین

۱۰۶	سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. (۱۴۰۱/۳)
۱۰۶	کشدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی - برخورداری از وزن مناسب - تغذیه - ورزش - داروهای محرک و مکمل ها - آلودگی محیطی و ناباروری - فشار روانی - سفیدکننده های حاوی کلر - بیماری های منتقله از راه جنسی - مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان - قاعدگی های نامنظم - ابتلا به بیماری مزمن
۱۰۶	مصرف دخانیات تنها زمانی که خود فرد از این مواد استفاده می کند اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. (۱۴۰۴/۶)
۱۰۷	تأثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید.
۱۰۷	تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است (۰/۲۵) و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبرو شوند. (۰/۲۵)
۱۰۷	چه رابطه ای بین وزن بدن و تخمک گذاری در خانم ها وجود دارد؟ (۱۴۰۱/۱۰)
۱۰۷	وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک گذاری نامنظم در خانم ها می گردد.
۱۰۷	چاقی مادر چه عوارضی دارد؟
۱۰۷	مشکل عدم تخمک گذاری - افزایش فشار خون - دیابت دوران بارداری - وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد - سزارین - دوره های نامنظم قاعدگی - افزایش احتمال ناباروری - کاهش موفقیت درمان های ناباروری - افزایش خطر سقط خود به خودی جنین
۱۰۷	ورزش چگونه بر باروری زوجین تأثیر می گذارند؟
۱۰۷	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.
۱۰۷	داروهای محرک و مکمل ها چگونه بر باروری زوجین تأثیر می گذارند؟
۱۰۷	روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد.
۱۰۷	برای کاهش فشار روانی که از عوامل مؤثر بر باروری زوجین است چه مواردی توصیه می شود؟
۱۰۷	توکل بر خدا - مطالعه - قدم زدن - عبادت - گوش دادن به نوا های دلنشین و ملایم - صحبت و تبادل پیام با دوستان
۱۰۷	آلودگی محیطی حتی بر باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت. (۱۴۰۴/۳)
۱۰۷	بیماری های منتقله از راه جنسی در صورت عدم درمان منجر به می شوند .
۱۰۷	سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می شود . (۱۴۰۱/۶)
۱۰۷	بیماری التهابی لگن چه عوارضی دارد؟
۱۰۷	سقط - حاملگی خارج از رحم - انسداد لوله های رحمی
۱۰۷	زنانی که فاصله دوره های قاعدگی آن ها بیش از روز یا کمتر از روز است، ممکن است به اختلالات تخمک گذاری دچار باشند.
۱۰۸	ابتلا به کدام بیماری های مزمن ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند؟ (۳ مورد)
۱۰۸	دیابت ، آسم ، فشار خون بالا

توصیه های بهداشتی برای باروری مردان

۱۰۸	یک مورد از توصیه های بهداشتی را برای باروری مردان را ذکر کنید . (۱۴۰۱/۳)
۱۰۸	۱- لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.
۱۰۸	۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ
۱۰۸	۳- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه
۱۰۸	۴- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان
۱۰۸	۵- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

توصیه های بهداشتی برای باروری زنان

۱۰۹	توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بنویسید.
۱۰۹	۱- بهتر است برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا با پزشک مشورت شود.
۱۰۹	۲- بهتر است مادران پس از تولد فرزند، دو سال کامل کودک خود را شیر دهند و بارداری بعدی پس از شیردهی کامل صورت پذیرد، اما چنانچه در دوره شیردهی بارداری اتفاق بیفتد هیچ خطری مادر را تهدید نمی کند.
۱۰۹	۳- خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند .

	۴- تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامین ها توصیه می شود. ۵- همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند. ۶- در دوران بارداری رعایت بهداشت دهان، دندان و لثه بسیار مهم است و مداخلات دندان پزشکی تنها برای موارد اورژانسی انجام شود. ۷- زایمان به روش طبیعی توصیه می شود، زیرا زایمان به روش جراحی (سزارین) عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد. ۸- فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری ها به دلیل اثرات نامطلوب روان شناسی و تربیتی بر فرزندان و افزایش خطر ناباروری ثانویه، <u>توصیه نمی شود</u>. ۹- روش های پیشگیری از بارداری بدون ضرر نیست و حتماً باید با تجویز پزشک استفاده گردد. ۱۰- تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری های متعدد، اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد و احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را کاهش می دهد، از این رو توصیه می شود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد.	
۱۰۹	خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. (۱۴۰۱/۶)	اسید فولیک
۱۰۹	شکل ۳: از سه ماه قبل از حاملگی، مصرف روزانه کلم بروکلی برای تأمین به خانم ها توصیه می شود. (۱۴۰۳/۳)	فولیک اسید
۱۰۹	منابع غذایی حاوی اسید فولیک را نام ببرید .	بادام زمینی - تخمه آفتابگردان - لوبیا چیتی - کلم بروکلی
۱۱۰	همه خانم ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند. (۹۷/۱۰)	سرخجه
۱۱۰	عامل بیماری سرخجه است.	ویروس
۱۱۰	چرا لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود؟ عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت .	
۱۱۰	واکسن سرخجه برای زنان چه زمانی تجویز می شود؟	سه ماه قبل از بارداری
۱۱۰	واکسن توأم چیست؟ چند سال یک بار تکرار می شود؟	کزاز و دیفتری - ۱۰ سال یکبار
۱۱۰	یکی از توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان، تکرار هر ۱۰ سال یکبار واکسن توأم می باشد. این واکسن برای پیشگیری از کدام بیماری ها است؟ (۱۴۰۴/۳)	کزاز - دیفتری
۱۱۰	شکل ۴: در توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می شود؟ (۱۴۰۳/۳)	دیفتری
۱۱۰	شکل ۴: یکی از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد را بنویسید. (۱۴۰۱/۱۰)	آب مروارید - بیماری قلبی - عقب افتادگی ذهن
۱۱۰	شکل ۴: از اثرات بیماری سرخجه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هر کدام یک مورد را بنویسید. (۱۴۰۳/۶)	آب مروارید و عقب افتادگی ذهنی
۱۱۰	بیماری مربوط به عبارت زیر را از واژه های داخل پراتنز انتخاب و در پاسخ برگ بنویسید. (۱۴۰۴/۶) (آب مروارید - سیروز کبدی - کم خونی - پالپ عفونی - هپاتیت) شکل ۴: وجود بیماری سرخجه در مادر سبب این بیماری در نوزاد می شود.	آب مروارید
۱۱۰	شکل ۴: آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری سرخجه مادر بر نوزاد است. (دی ۱۴۰۲)	درست
۱۱۰	شکل ۴: آب مروارید از اثرات و عوارض بیماری مادر بر نوزاد است. (۱۴۰۳/۱۰)	سرخجه
۱۱۰	چرا فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری ها توصیه نمی شود؟ به دلیل اثرات نامطلوب روان شناسی و تربیتی بر فرزندان - افزایش خطر ناباروری ثانویه	
۱۱۰	چرا توصیه می شود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد؟ تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری های متعدد، اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد و احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را کاهش می دهد.	