



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بهداشت ازدواج و بارداری

پیامبر اکرم درباره ازدواج میفرمایند :
در اسلام ؛ در نزد خدا هیچ بنایی از ازدواج محبوبتر نیست . (وسائل
الشیعه ، جلد ۱۴ ، صفحه ۳)
هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است . (وسائل
الشیعه ، جلد ۱۴ ، صفحه ۵)

اهمیت بهداشت ازدواج

ازدواج مناسب ، راه اصلی نیکبختی است و موفقیت در آن مستلزم کسب آمادگیهای لازم و رعایت مسائل بهداشت جسمی ، روانی و اجتماعی زوجین است .

رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسلهای بعدی است .



سن ازدواج

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

در جوامع گذشته سن ازدواج اغلب نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است .

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 . در فرهنگ ایرانی- اسلامی ، ازدواج امری مقدس شمرده میشود و بر اساس آموزه های اسلامی به جوانان سفارش میشود آن را به تأخیر نیندازند .

شرایط و آمادگی های لازم برای امر مهم ازدواج

برخورداری از آمادگی جسمی ، روانی و اجتماعی در ازدواج ، علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان ، موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود .
شخصی که قصد ازدواج دارد باید از سه جنبه به بلوغ لازم رسیده باشد :

اجتماعی

جسمانی

روانی

بلوغ جسمانی

منظور از 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 میشود .

بلوغ روانی

بلوغ روانی همان رشد شخصیت است و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی ، توانمندی و پختگی به مرحله های 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

بلوغ اجتماعی به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق میگردد .

عواقب عدم توجه به سلامت جسمی ، روانی ، داشتن اعتیاد و ... زوجین

اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری ، نداشتن اعتیاد و ... از مواردی است که بیتوجهی نسبت به آنها ، علاوه بر مشکلاتی که میتواند برای خود زوجین به همراه داشته باشد ، سبب تولد کودکانی میگردد که برای زندگی طبیعی از سلامت کافی برخوردار نیستند .

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

برای داشتن یک ازدواج سالم و موفق و همچنین داشتن فرزندان سالم ، انجام یک رشته اقدامات و توجه به پارهای از نکات بهداشتی در قبل از ازدواج مورد تأکید است که عبارت اند از :

- ۱- رعایت بهداشت فردی زوجین
- ۲- انجام آزمایشهای لازم و واکسیناسیون
- ۳- شرکت در جلسات آموزشهای قبل از ازدواج

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

۱ – رعایت بهداشت فردی زوجین

بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان ، بهداشت پوست و دستگامهای تولید مثل برای زوجین بسیار ضروری است . برای نمونه اگر دهان یکی از زوجین دارای مشکلاتی مانند بوی نامطبوع ، بیماریهای لثه ای ، 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 . پس هر پسر و دختری قبل از اقدام به ازدواج باید این مهم را مدنظر داشته باشند و در صورتی که هر یک از موارد مطرح شده و غیر آن در آنها وجود دارد ، نسبت به رفع آن اقدام نمایند .



اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

۲ - 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 .

آزمایش های مربوط به ازدواج موارد زیر را شامل میشود :

۱ - آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

۲ - آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین

۳ - بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

۴ - تزریق واکسن کزاز برای خانمها

آزمایش های پیش از ازدواج



نکته : 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 .

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

۳ - شرکت در جلسات آموزش های قبل از ازدواج

زوجین قبل از عقد ، هنگام مراجعه به مرکز بهداشتی- درمانی برای انجام آزمایشهای قبل از ازدواج ، در کلاس آموزشهای قبل از ازدواج هم نامنویسی میکنند و پس از انجام آزمایشها در کلاسهای آموزشی حضور مییابند . در این دورهها ، آموزشهای زیر به زبان ساده ارائه میشود و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده میشود ؛ - مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام - روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج - آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی - روابط زناشویی ... - همچنین در صورت نیاز درباره فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری مطالبی مطرح میگردد .

مشاوره قبل از ازدواج و اهداف آن

مشاوره قبل از ازدواج دارای اهمیت بسیار است و هدف از آن ، بررسی و تطبیق تناسبهای لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است . به این منظور ، تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکرانی که دارند به صورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار میگیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با همدیگر هستند یا نه . نکته : قاعدتاً انجام مشاوره باید (قبل یا) بعد از خواستگاری و هنگامی که هیچ ارتباط عاطفی بین دختر و پسر ایجاد نشده است انجام گیرد ، تا در صورت عدم وجود تناسبهای لازم بین آنها ، که توسط مشاور تشخیص داده میشود ، از اقدامات بعدی برای ازدواج خودداری شود .

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

مشاوره ژنتیک (در صورت لزوم)

یکی از اهداف اصلی ازدواج ، زاد و ولد است و بدیهی است هر پدر و مادری در آرزوی داشتن فرزندان سالم و تندرست هستند .

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 نارساییها در کودکان ثابت شده است ، به دختران و پسرانی که تصمیم میگیرند با هم ازدواج کنند ، توصیه میشود چنانچه در فامیل خود سابقه نقصها و بیماریهای مادرزادی دارند ، قبل از هر کاری ، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار ، مشاوره ژنتیک انجام دهند .
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 ۳۰۰۰۰ ژن در تکتک سلولهای بدنمان داریم که در این میان ممکن است در هر فرد یک یا چند ژن معیوب (مغلوب) به صورت نهفته وجود داشته باشد .
اگر طی یک ازدواج فامیلی ، این ژن نهفته در یک فرد سالم 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 .

باروری و فرزندآوری

- فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از شیرینترین تجربیات آدمی است
- داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است .
- یکی از نشانه‌های بلوغ همسران ، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است .
- اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از خواسته‌ها و هدفهای خود در زندگی مشترک مدنظر دارند .
- برنامه‌ریزی برای فرزندآوری از مهمترین مسؤلیتهای زوجین است و دارای اهمیت زیادی است .



باروری و فرزندآوری

- فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از شیرینترین تجربیات آدمی است
- داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است .
- یکی از نشانه‌های بلوغ همسران ، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است .
- اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از خواسته‌ها و هدفهای خود در زندگی مشترک مدنظر دارند .

- برنامه‌ریزی برای فرزندآوری از مهمترین مسئولیتهای زوجین است و دارای اهمیت زیادی است .

توصیه‌های فراوانی در دستورات دینی و بهداشتی در این زمینه وجود دارد :

-بزرگان دینی به والدین توصیه میکنند پیش از انعقاد نطفه و در طول بارداری مراقبتهایی 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 .

-کارشناسان بهداشتی به والدین توصیه میکنند که پس از اطمینان از تمایل و توانایی پذیرش مسئولیت پرورش فرزند با کسب اطلاعات لازم درباره مسائل بهداشتی بارداری و فرزندآوری نسبت به رعایت آنها اقدام نمایند .

عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

در باروری زوجین و توانایی لازم برای فرزندآوری عوامل زیادی دخیل هستند که مهمترین آنها عبارتاند از:

- سن مناسب
- کشیدن سیگار و دخانیات
- برخورداری از وزن مناسب
- تغذیه
- ورزش
- مصرف داروهای محرک و مکمل ها
- آلودگی محیطی و ناباروری
- استفاده از سفیدکننده های حاوی کلر
- بیماریهای منتقله از راه جنسی
- مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان
- قاعدگیهای نامنظم
- ابتلا به بیماری های مزمن

عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

سن مناسب

در نظر گرفتن سن مناسب برای فرزندآوری زوجین ، دارای اهمیت است . زیرا با بالا رفتن سن خانمها ، شرایط باردار شدن دشوار میگردد و در مردان هم ، به طور طبیعی با افزایش سن ، تولید هورمون مردانه به تدریج کم میشود .

کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی

مصرف دخانیات هم در مردان و هم در زنان ، اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد . این اثرات حتی زمانی که خود فرد هم از این مواد استفاده نمیکند ، ولی مکرراً در معرض دود آنها قرار دارد ، ایجاد میشود .

تغذیه

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

عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

بر خورداری از وزن مناسب

وزن مادر بر باروری او مؤثر است. تخمک گذاری و قاعدگی در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبه رو شوند. چاقی مادر ممکن است به دوره های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری و کاهش موفقیت درمانهای ناباروری و افزایش خطر سقط خود به خودی جنین بینجامد و در صورت باروری عوارضی همچون افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت. زنانی هم که وزن کمتر از حد معمول داشته باشند، به علت عدم وجود بافت چربی مورد نیاز در بدن، از لحاظ تخمک گذاری دچار مشکل میشوند. این افراد اغلب کم کاری هیپوتالاموس را تجربه میکنند که باعث متوقف شدن چرخه قاعدگی برای ماه ها میشود. در صورت باروری هم، زنده و سالم به دنیا آوردن بچه احتمال کمی دارد.



عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

ورزش

ورزش احساس خوبی ایجاد میکند ، خواب را بهبود میبخشد ، سوخت و ساز بدن را افزایش میدهد ، به کنترل وزن کمک میکند و بیماریهای مزمن مانند حملات قلبی ، سکتههای مغزی ، بیماری قند و برخی سرطانها را کاهش میدهد . انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیادهروی تند ، برای بهرهمندی از تمام فواید ورزش برای زوجین توصیه میشود .

داروهای محرک و مکملها

استفاده بیرویه از داروهای محرک و برخی از مکملها مانند برخی از مکملهایی که در بدن سازی مورد استفاده قرار میگیرند ، روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر میگذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش میدهد .

استرس

استرس زنان بر روند قاعدگی و تخمکگذاری تأثیر نامطلوب دارد و در صورت تداوم ، نقش به سزایی در بروز نازایی در آنها دارد . 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 راههای دستیابی به آرامش است .

عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

آلودگی محیطی و ناباروری

دود سیگار ، گازوئیل ، بخار ناشی از رنگها و دود آگروز اتومبیل از جمله مواد آلودهکننده‌های هستند که بر باروری تأثیر میگذارند . این آلودگیها حتی بر باروری خانمهایی که هنوز باردار نشده‌اند نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت .

سفیدکننده های حاوی کلر

موادی که برای سفید کردن لباسها و سطوح در خانهها مورد استفاده قرار میگیرند ، اغلب حاوی کلر هستند . سفیدکننده‌های کلردار بر روی باروری تأثیر منفی میگذارند . بنابراین افرادی که برای تمیز کردن خانه و لباسهای زیر از مواد سفیدکننده به طور مکرر استفاده میکنند ، بیشتر در معرض مشکل ناباروری و مخاطرات آن قرار میگیرند .

بیماری های منتقله از راه جنسی

بیماریهایی مثل سوزاک و ... ناشی از ارتباط جنسی ، از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان ، منجر به بیماری التهابی لگن میشوند . بیماری التهابی لگن عوارضی مانند سقط ، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله‌های رحمی را به دنبال دارد که این عوارض احتمال بچه‌دار شدن را کم میکنند .

عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان

مصرف الکل و داروهای روانگردان حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه میکنند .

قاعدگی های نامنظم

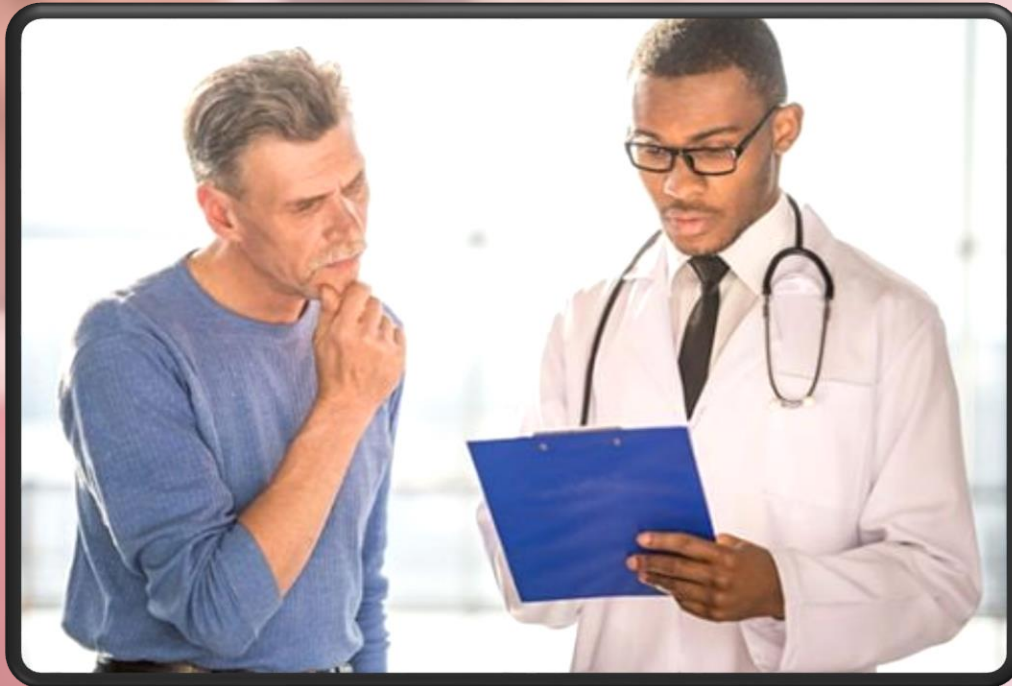
زنانی که قاعده نمیشوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است ، ممکن است به اختلالات تخمکگذاری دچار باشند ، ازاین رو توصیه میشود حتماً به پزشک مراجعه کنند .

ابتلا به بیماری مزمن

دیابت ، آسم ، فشار خون بالا یا دیگر بیماریهای جسمی ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند . بنابراین مشورت با پزشک پیش از اقدام به بارداری توصیه میگردد .

توصیه های بهداشتی برای باروری مردان

- پرهیز از مصرف خودسرانه دارو؛ برخی از داروها میتوانند تأثیر منفی در باروری مردان داشته باشند.
- 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 لباسهای تنگ و چسبان
- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد



توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان

- مشورت با پزشک قبل از بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا
- خودداری از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی
- مصرف غذاهای سرشار از فولیک اسید ، از سه ماه قبل از حاملگی
- درمان کمخونی قبل از حاملگی
- آزمایش ایمنی نسبت به بیماری سرخجه . تزریق واکسن سرخجه برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند ، سه ماه قبل از بارداری
- اطمینان از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتری (توأم)
- مراجعه به دندانپزشک قبل از بارداری و اطمینان از سلامت لثه و دندان
- مشورت با پزشک در صورت داشتن بیماری قبل از بارداری و به تأخیر انداختن بارداری در صورت ابتلاء به یکی از بیماریهای زیر تا زمان بهبود نسبی :

* هر گونه تومور در سیستم عصبی مرکزی
* بیماریهایی همچون اماس و صرع
* بیماریهای مقاربتی
* افراد تحت شیمی درمانی

* بیماری های تیروئید
* بیماری های روانی
* سل
* برخی از کم خونی ها

* برخی از بیماریهای قلبی عروقی (مانند نارسایی دریچه قلب)
* بیماری خودایمنی (مانند لوپوس)
* بیماری کلیوی (مانند نارسایی کلیه)
* بیماریهای مزمن (مانند دیابت ، فشار خون بالا)

از افتخار مداحی اهل بیت به بهترین وجه استفاده کنید و مردم را به سمت اهداف انقلاب و به سمت ایجاد دنیای مومن و سالم و امن و امان هدایت کنید... در این برهه به خصوص روی مسئله خانواده تأکید کنید. دشمن بشریت تصمیم گرفته خانواده را از بین ببرد. از صد سال پیش تصمیم گرفتند خانواده را از بین ببرند؛ این ازدواج‌های سخت و دیرهنگام و فرزندآوری کم، این ازدواج به تعبیر زشتشان سفید که سیاه و غلط است و از بین بردن حیا و عفت از برنامه‌های دشمن است.

شما مقابله با این‌ها را وظیفه خود قرار دهید. به ترویج طهارت و پاکیزگی جوانان کشور همت بگذارید که از بهترین کارها برای حفظ انقلاب و نظام اسلامی است.



ازدواج دیرهنگام و فرزندآوری کم برنامه دشمن علیه خانواده

عیدیه
- رهبر انقلاب اسلامی
۷ اسفند ۱۳۹۷

