

درس نهم: (بهداشت ازدواج و فرزندآوری)

درسنامه

اهمیت ازدواج:

- ۱. تداوم نسل‌های بعد
- ۲. عامل تکامل انسان
- ۳. اهمیت ازدواج در سخن پیامبر (ص):
- ۴. هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب‌تر نیست.
- ۵. هر کس از ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.

شروط موفقیت در ازدواج:

- ۱. کسب آمادگی‌های لازم
- ۲. رعایت مسائل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی زوجین

اهمیت رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری:

- ۱. داشتن نقش مهم در سرنوشت خانواده
- ۲. ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی
- ۳. اولین شرط لازم برای ازدواج ← بلوغ جنسی زن و مرد

عوامل مؤثر در تغییر سن ازدواج:

- ۱. تغییرات اجتماعی
- ۲. تغییر الگو و سبک زندگی و...

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج:

- ۱. رعایت بهداشت فردی زوجین
- ۲. آزمایش‌های لازم و واکسیناسیون
- ۳. شرکت زوجین در کلاس‌های آموزشی هنگام ازدواج
- ۴. آزمایش‌های مربوط به ازدواج:
- ۱. آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین
- ۲. واکسینه شدن در برابر بیماری‌هایی نظیر هپاتیت
- ۳. تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها
- ۴. آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین
- ۵. بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

توصیه‌ها:

- ۱. آزمایش‌های لازم و مربوط به شناسایی بیماری‌های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز
- ۲. واکسینه شدن در برابر بیماری‌هایی نظیر هپاتیت

آموزش‌های هنگام ازدواج:

- ۱. مبانی ازدواج از دیدگاه اسلام
- ۲. روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج
- ۳. آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولیدمثل
- ۴. روابط زناشویی
- ۵. عوامل مؤثر در تحکیم خانواده از منظر روان‌شناسی، فواید فرزندآوری و ...

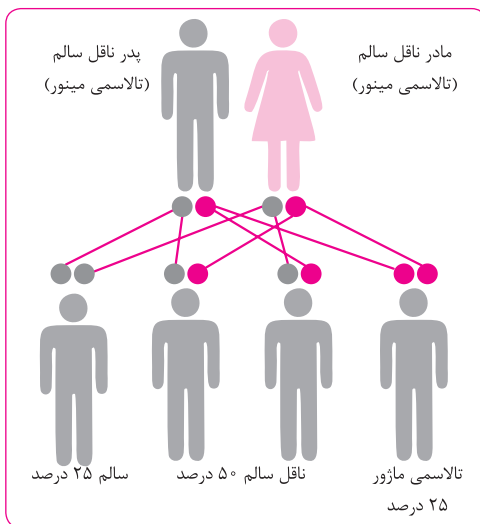
مشاوره ژنتیک:

- ۱. برای همه افراد الزامی نیست.
- ۲. به دختران و پسرانی که تصمیم به ازدواج دارند و در فامیل خود سابقه نقص‌ها و بیماری‌های مادرزادی دارند، توصیه می‌شود.

بیشتر بدانید (یادگیری الزامی نیست)

بیماری تالاسمی:

۱. یک بیماری ارثی است.
۲. از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود.
۳. تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.
۴. تالاسمی مینور حامل ژن بیماری است ولی بیمار تالاسمی نیست و کم خون است.



باروری و فرزندآوری

یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های زوجین: برنامه‌ریزی برای فرزندآوری

توصیه‌های بزرگان دینی:

۱. اطمینان از حلال و طیب بودن غذا
۲. گفتن ذکرها و خواندن دعاها خاص
۳. توصیه‌های کارشناسان بهداشتی:
۱. اطمینان از تمایل و توانایی پذیرش مسئولیت پرورش فرزند
۲. رعایت واجبات و سعی در مستحبات
۳. ختم قرآن در دوران بارداری
۲. کسب اطلاعات لازم درباره مسائل بهداشتی بارداری و فرزندآوری

عوامل مؤثر بر باروری زوجین	
کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی	اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد.
برخورداری از وزن مناسب	■ مشکل تخمک‌گذاری و نامنظم بودن آن در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا خیلی کم دارند. ■ عوارض چاقی مادر: فشار خون، دیابت بارداری، وزن زیاد نوزاد و سزارین ■ پیامدها: دوره‌های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، افزایش خطر سقط ...
تغذیه	رژیم غذایی متعادل جهت تأمین ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی
ورزش	■ فواید: احساس خوب، بهبود خواب، افزایش سوخت و ساز بدن، کنترل وزن ... ■ توصیه: انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند
داروهای محرک و مکمل‌ها	مضرات استفاده بی‌رویه: تأثیر روی تولید هورمون‌ها و افزایش احتمال ناباروری
استرس	کسب آرامش از راه‌های مختلف: مطالعه، قدم زدن، عبادت، صحبت با دوستان و...
آلودگی محیطی	سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ‌ها و... بر باروری تأثیر می‌گذارند.
سفیدکننده‌های حاوی کلر	بر روی باروری تأثیر منفی می‌گذارند بخصوص اگر به طور مکرر استفاده شوند. (مانند وایتکس)
بیماری‌های منتقله از راه جنسی	■ در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن می‌شوند. ■ عوارض: سقط، حاملگی خارج از رحم، انسداد لوله‌های رحمی
مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان	حامله شدن یا تداوم حاملگی را با مشکل مواجه می‌کند.
قاعدگی‌های نامنظم	فاصله دوره‌های قاعدگی بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز: اختلال تخمک‌گذاری
ابتلا به بیماری مزمن	دیابت، آسم، فشار خون و... با تأثیر احتمالی بر روی بارداری و یا جنین

توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان

- با توجه به اینکه برخی از داروها می‌توانند تأثیر منفی در باروری مردان داشته باشند، لازم است آقایان در سنین 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 تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه
- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان
- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

توصیه‌های بهداشتی برای باروری زنان

- بهتر است مادران پس از تولد فرزند، دو سال کامل کودک خود را شیر دهند و بارداری بعدی پس از شیردهی کامل صورت پذیرد.
- 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.
- توصیه به تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامین‌ها
- برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا حتماً لازم است با پزشک مشورت شود.

کلمه مواد غذایی حاوی اسید فولیک: بادام زمینی - لوبیا چیتی - تخمه آفتابگردان - کلم بروکلی ...

- آزمایش شدن نسبت به بیماری سرخجه

کلمه ۱. سرخجه یک بیماری ویروسی واگیردار است و ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناکی برای جنین دارد.
۲. واکسن سرخجه باید ۳ ماه قبل از بارداری تجویز شود.

- تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتی (توأم)
- رعایت بهداشت دهان، دندان و لثه در دوران بارداری
- توصیه به زایمان به روش طبیعی
- نبودن فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری‌ها به دلیل: اثرات نامطلوب روانشناسی و تربیتی بر فرزندان - افزایش خطر ناباروری ثانویه
- بی‌ضرر نبودن روش‌های پیشگیری از بارداری
- اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر و کاهش احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان هنگام تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری‌های متعدد

۲/۵	۱. درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند، نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. (دی ۹۹ قارچ) (ب) مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست. (دی ۹۸) (ج) بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است. (فرداد ۹۸) (د) اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است. (فرداد ۹۹) (ه) یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است. (شهریور ۱۴۰۱) درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐ درست ☐ نادرست ☐
۳	۲. در هر یک از عبارات‌های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) خانم‌ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. (شهریور ۱۴۰۱) (ب) بنا به فرمایش پیامبر اکرم (ص) هیچ بنایی در اسلام از در نزد خدا محبوب‌تر نیست. (دی ۹۹ قارچ از کشور) (ج) آزمایش ادرار قبل از عقد برای تشخیص زوجین است. (فرداد ۹۸ قارچ از کشور) (د) آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ است. (دی ۹۸) (ه) بنا به فرموده پیامبر (ص) هر کس کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است. (شهریور ۹۸) (و) همه خانم‌ها قبل از بارداری باید از نظر ایمنی، نسبت به بیماری ویروسی آزمایش شوند. (دی ۹۷)
۲/۵	۳. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. (الف) لازم است واکسن (سرخجه - دیفتی) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند، حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. (شهریور ۹۹) (ب) فاصله (طولانی - نزدیک) بین بارداری‌ها، افزایش خطر ناباروری ثانویه را به دنبال دارد. (فرداد ۹۹) (ج) تزریق واکسن (کزاز - سرخجه) برای خانم‌ها قبل از عقد امری الزامی است. (فرداد ۹۸ قارچ از کشور) (د) سفیدکننده‌های کلردار بر روی باروری تأثیر (منفی - مثبت) می‌گذارند. (شهریور ۹۸) (ه) به توانمندی لازم برای امور همسر و فرزندان، بلوغ (روانی - اجتماعی) اطلاق می‌گردد.
۱/۵	۴. در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (الف) انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟ (ب) از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید. (دی ۹۹)
۱/۵	۵. مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می‌شود؟ (شهریور ۹۹)
۰/۵	۶. رشد شخصیت مربوط به کدام یک از انواع بلوغ در آمادگی برای ازدواج است؟ (فرداد ۹۹)
۱/۵	۷. داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می‌گذارند؟ (فرداد ۹۹)
۱/۵	۸. دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. (فرداد ۹۹)
۱/۵	۹. تأثیرات وزن مادر در ناباروری را بنویسید. (دی ۹۸)
۱/۵	۱۰. سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. (فرداد ۱۴۰۱)
۱/۵	۱۱. دو مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری زنان را بنویسید.
۱	۱۲. منظور از قاعدگی نامنظم چیست؟