

تقویت هویت مادری

مادری در کنار همسری مهم ترین نقشی است که زنان در خانواده بر عهده می گیرند. بقای نسل بشر و به طور کلی انتقال فرهنگ از نسلی به نسل دیگر توسط زنان و مادران صورت می گیرد. مادر شدن تجربه ای است جهانی که تمامی زنان را در سراسر دنیا به یکدیگر پیوند می دهد. در تمامی فرهنگ ها، مادری به عنوان یکی از اجزای هویت زنان محسوب می شود. حس مادری با شروع بارداری شکل گرفته و با احساس مسئولیتی جدید در مراحل رشد کودک هویت می یابد. امنیت، حمایت، محبت، بازی و تربیت سلسله اموری هستند که مادران در ارتباط با فرزندان خویش انجام می دهند. همه این کارها در بستر رفتارهای اخلاقی مانند گذشت، بردباری و مدارا، گاهی مهربانی و گاهی سخت گیری انجام می گیرد. تجلی احساس مادرانه و نیاز به فرزند در بسیاری از زنان به سادگی قابل مشاهده است زیرا شدت احساسات و عواطف از صفات بارز آنهاست و مهم ترین عرصه تجلی عاطفه و احساس، مادری کردن است و زن فقط با مادر شدن می تواند تمام ظرفیت های عاطفی خود را بروز دهد. برخلاف وجود مسائل و مشکلات مرتبط با فرزند آوری، مادری، تجربه ای ارجمند با ویژگی های منحصر به فرد است که هیچ کس غیر از مادر نمی تواند آن را تجربه کند. این تجربه با ویژگی هایی نظیر تکامل روحی، افزایش مسئولیت پذیری و حامی یک شخص بی دفاع بودن، از خودگذشتگی و افزایش صبر و تحمل، عشق و دلبستگی شدید، افزایش امید به زندگی، حس آرامش همراه است؛ با این وجود مادرشدن برای زنان اهمیت زیادی دارد. قرآن کریم برای ویژگی ها، وظایف و حقوق مادران مقام و جایگاه ویژه ای در نظر گرفته که عمل به آنها موجب ارزشمندی هر چه بیشتر این نقش می شود. اگرچه در یک خانواده برای اینکه فرزندان به صورت درست تربیت شوند، وجود پدر و مادر در کنار هم بسیار مهم و ضروری است، اما همواره مادرها نسبت به پدرها نقش پررنگ تر و مؤثرتری در زمینه تربیت کودکان برعهده دارند؛ چرا که معمولاً بچه ها در طول روز زمان بیشتری را با مادران خود سپری می کنند و این مادران هستند که با یاد دادن اصول کلی زندگی و آموزش آن به کودکانشان، زمینه را برای شکل گیری شخصیت فرزندان به وجود می آورند. اهمیت نقش مادران در زمینه فرزندپروری از آنجایی روشن می شود که با تولد نوزاد، این مادر است که برای اولین بار کودک را در آغوش می گیرد، او را بغل می کند و کم کم او با بزرگ تر شدن و رشد کردن از مادر خود یاد می گیرد که چگونه با دیگران رفتار کند؛ بنابراین رفتار مادران با فرزندان در شکل دهی ساختار کلی شخصیت آنها تأثیر چشمگیری دارد.

مادر همواره تلاش می کند با فرزندان ارتباط خوبی داشته باشد، به آنها عشق بورزد و مراقبشان باشد؛ مسلماً عشق ورزیدن به فرزند مهم ترین نقش مادر در تربیت او محسوب می شود، بنابراین در صورتی که شما با کودکان مهربان بوده و در فعالیت های روزانه در کنار آنها باشید، بچه ها نیز به صورت خودبه خودی یاد می گیرند که وقتی بزرگ شدند، با اطرافیانشان مهربان و رؤوف باشند. بنابراین رفتار یک مادر با فرزندان، نه تنها در دوران کودکی او بلکه در بزرگسالی هم، بر روی رشد و تکامل او اثر دائمی و مطلوبی خواهد داشت.

مادر بر فرزندان حق حیات دارد، او حمل می کند، وضع حمل می کند، تغذیه می کند و نگهداری می کند. عشق او مایه تداوم نسل است. مادر هویت ملت ها را می سازد و شخصیت یک ملت را تعیین می کند، بذر ایمان را در دل فرزندان می کارد و رویش های اخلاقی را در وجود آنها پدید می آورد. اوست که هم هوای خانه را دارد و هم مشتاق اصلاح جامعه است، هوای خانه

را دارد چون حضورش در خانواده هوا را توام با عشق و از خودگذشتگی می کند و به اصلاح جامعه اهتمام می ورزد چون آموخته است آنچه از دستش بر می آید از جامعه دریغ نکند.

خوشبختانه امروزه جنبه های اقتصادی در ارزش و فواید فرزندآوری مهم نیست؛ بلکه آنچه اهمیت اصلی را دارد بعد عاطفی داشتن فرزند، رسیدن به تکامل در ابعاد مختلف و از همه مهمتر فرصت دادن به یک انسان دیگر برای درک عظمت این دنیای زیبا و خالق مهربان و بی بدیل آن است و این جز با عشق بی نظیر مادر به فرزندش ممکن نیست.

در این میان گذار به مادری برای زنان شاغل ممکن است با چالش های متعددی همراه باشد. در مقابل، محیط اجتماعی و سیاستی مناسب، با رویکرد دوستدار و حامی خانواده، شرایط شغلی و زندگی و حمایت های عاطفی خانوادگی (به ویژه از طرف همسر) می تواند نقش مهمی در طبیعی بودن گذار به مادری زنان شاغل ایفا کند. بهتر است در فرهنگ سازی و گفتمان سازی اولین هدف ارتقای جایگاه مادری در باور عمومی و تقویت هویت مادری باشد. هیچ کس مخالف نقش آفرینی اجتماعی زنان نیست بلکه بارها در گفتمان و فرمایشات رهبر فرزانه انقلاب مشاهده کردیم که به آمار تحصیلات عالیه با نقش آفرینی های اجتماعی زنان در جامعه افتخار کرده اند. از طرفی تقویت هویت مادری در باور عمومی جامعه، موجب افزایش فرزند آوری و رشد جمعیت جوان جامعه خواهد شد.

مزایای فرزندآوری

بدون تردید فرزند آوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات هر انسانی است. این تمایل فطری است و برای تداوم نسل و بقاء انسان ها ضروری می باشد. لازم است بدانید در متون علمی منع مطلق سنی برای بارداری وجود ندارد اما هر چه سن مادر در بارداری کمتر باشد بهتر است، در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت های لازم میسر است. در سالهای اخیر ۵۰٪ تا ۷۰٪ زنان باردار در آمریکا و کشورهای اروپایی، در سن بالای ۴۰ سال بوده است. در کانادا هم ۱۱ درصد کسانی که برای اولین بار مادر می شوند بالای ۳۵ سال سن دارند.

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم تر کرده اند. نخستین کلمه ای که کودک به زبان می آورد، اولین قدمی که برمی دارد، نخستین دندانی که در می آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می شود و ... از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می آیند. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است. باید بدانید که بارداری و شیردهی فوائد بیشماری دارد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می شود:

فوائد بارداری و شیردهی:

- ✓ نسبت سرطان سینه در زنانی که بچه ندارند (نولی پار) به زنانی که ۲ و بیشتر بچه دارند (مولتی پار) ۱,۲ تا ۱,۷ برآورد شده است. یعنی حاملگی اثر پیشگیری کننده بر سرطان پستان دارد.
- ✓ هرچه سن اولین بارداری ای که به انتها رسیده باشد (ترم شده باشد یعنی بالای ۳۷ هفته) پایین تر باشد، این اثر محافظتی بیش تر است.

- ✓ این اثر محافظتی بارداری بر روی سرطان پستان تا ۱۰ سال است. پس منطقاً هرچه اولین بارداری زودتر و آخرین بارداری دیرتر باشد، به طور کلی ضریب محافظتی بالاتر می رود.
- ✓ اولین علت ذکر شده برای سرطان تخمدان در کتاب های مرجع پزشکی، زایمان کم یا نازایی است.
- ✓ نولی پاریتی یا تجربه نکردن حتی یک زایمان، از عوامل خطر قطعی سرطان تخمدان است.
- ✓ مطالعات اثبات می کند یک بارداری بیش از ۲۰ هفته، اثر محافظتی نسبت به ایجاد فیبروم در رحم زنان است. (فیبروم ها شایع ترین علت هیستریکتومی یا درآوردن رحم هستند)
- ✓ مطالعات نشان می دهد هرچه سن اولین بارداری کمتر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم کاهش می یابد و هرچه فواصل بین بارداری ها بیش تر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم بیشتر است.
- ✓ در مطالعه ای نسبت ابتلا به فیبروم در یک خانم نولی پار (بدون زایمان) به خانم مولتی پار (در این پژوهش: ۵ زایمان) ۵ برابر گزارش شده است.
- ✓ حاملگی باعث تحلیل و بهبود اندومتریوز می شود. حاملگی در بعضی افراد باعث بهبود کامل و در برخی باعث سرکوب علایم در طی حاملگی می شود. (اندومتریوز، وجود بافت رحم در جایی غیر از رحم است که مشکلات زیادی به وجود می آورد)
- ✓ مطالعات متعدد نشان می دهد که شیردهی باعث کاهش سرطان های پستان و تولیدمثلی می شود.
- ✓ پژوهش ها نشان می دهد خانم هایی که حداقل به مدت دو سال تجمعی شیردهی داشته اند، در آینده ۲۳٪ کمتر به بیماری های قلبی عروقی مبتلا می شوند.
- ✓ در مطالعه ای نشان داده شد هر ۱۲ ماه شیردهی، ریسک ابتلا به سرطان پستان را ۴,۳٪ کاهش می دهد. هر بارداری و زایمان هم این ریسک را حدود ۷٪ کاهش می دهد.
- ✓ حداقل میزان شیردهی به ازای هر کودک ۱۸ ماه و حداکثر آن ۲۴ ماه باید باشد تا بهترین اثر بخشی شیردهی را در محافظت از بروز سرطان پستان در مادر داشته باشیم.
- ✓ بیشترین اثر محافظتی برای مادران شیرده به ازای هر کودک شیردهی به مدت ۲ سال تمام می باشد.

ناباروری، دلایل و راهکارها

باروری یا توانایی داشتن فرزند و موفقیت در فرزندآوری، یکی از مهمترین اتفاقات زندگی مشترک برای همه زوجین است و نقطه مقابل آن یعنی ناباروری با ایجاد اختلال در تولیدمثل، همواره پیامدهای متعدد و اغلب ناخوشایندی را برای زوجین ایجاد می نماید. به طور کلی، احتمال ناباروری زمانی قوت می گیرد که زوجین به مدت یک سال یا بیشتر مقاربت داشته باشند و از هیچ روش جلوگیری از بارداری استفاده نکنند، ولی باردار نشوند. در این میان، توصیه می شود خانم هایی که سن ۳۵ سال و بالاتر دارند به جای یک سال، ۶ ماه پس از مقاربتی که منجر به بارداری نشده، برای بررسی بیشتر به پزشک/ماما مراجعه نمایند.

شیوع:

ناباروری یک مشکل نسبتاً شایع جهانی است و معمولاً در ۱۰ تا ۱۵ درصد زوجین مشاهده می شود. در ایران بر اساس پیمایش ملی ناباروری انجام شده در سال ۱۳۹۸ توسط مرکز ملی تحقیقات سلامت، در مطالعه ای که در ۳۱ استان کشور بر روی بیش

از ۳۰ هزار زن متأهل انجام شده است، شیوع مقطعی ناباروری اولیه ۱۱,۸٪ و ناباروری ثانویه ۱۵,۷٪ و شیوع عمری ناباروری کلی ۲۰,۳٪ بوده است. که بر این اساس و از میان تعداد ۱۶ میلیون زنان همسر دار ۱۵ تا ۴۹ سال، ۳۲۶۸۰۰۰ زوج نابارور در کشور وجود دارند که سالانه حدود ۸۸۰۰۰ زوج به این تعداد افزوده می شود.

علل:

عوامل متعددی به عنوان عوامل مستعدکننده ابتلا به ناباروری شناسایی شده اند. عواملی همچون اندومتریوز، سندرم تخمدان پلی کیستیک، فیبروم رحم و یائسگی زودرس در زنان می توانند ناباروری ایجاد کنند. در مردان نیز مواردی همچون واریکوسل، بیضه نزول نیافته به عنوان علل ناباروری مطرح هستند.

ذکر این نکته ضروری است که ناباروری مشکل زن و شوهر، هر دو می باشد و نمی توان ناباروری را فقط ناشی از علل زنانه دانست در واقع وقتی که زوجین با مشکل ناباروری مواجه می شوند هر دو باید مورد بررسی، معاینه و آزمایش لازم قرار گیرند. بنابراین باروری در زنان و مردان تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار می گیرد این عوامل اکثراً به سبک زندگی افراد بر می گردد برای مثال چاقی، مصرف سیگار، قلیان، الکل، مواجهات شغلی و ...

سبک زندگی و باروری:

سبک زندگی سالم برای زوجین، یک گام مهم برای رسیدن به هدف مشترک، یعنی داشتن کودک سالم است. رژیم غذایی خوب، ورزش منظم، ترک عادات نامطلوب، نظم خواب و آرامش روحی و معنوی به زوجین کمک خواهد کرد تا آمادگی داشتن دوره های بارداری خوب، فرزندان سالم و زندگی گرم و شیرین را کسب کنند.

❖ سیگار کشیدن:

مدت زمان لازم برای باردار شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیر سیگاری است. سیگار احتمال سقط خود به خودی و دیگر عوارض بارداری از جمله زایمان زودرس، تاخیر رشد داخل رحمی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و مرگ ناگهانی شیرخوار را افزایش می دهد. همچنین سیگار شانس موفقیت درمان های ناباروری را کاهش می دهد.

❖ وزن و باروری:

تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم بوده و یا مختل می شود. چاقی باعث سیکلهای نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، افزایش خطر سقط خود به خودی و کاهش موفقیت درمانهای ناباروری خواهد شد.

❖ تغذیه و باروری:

یک رژیم غذایی مناسب حاوی مقادیر مناسب پروتئین، فیبر، انواع ویتامینها و املاح می تواند در بهبود باروری مؤثر باشد. این عوامل نه تنها بر باروری و تولیدمثل اثر می گذارند بلکه بر سلامتی فرد نیز مؤثر هستند.

کمبود مواد مغذی اصلی و تغذیه نادرست از عوامل مهم کاهش تخمک گذاری و ناباروری در زنان جوان است. بیماری هایی مانند دیابت، پرکاری و کم کاری تیروئید که باعث اختلال در تخمک گذاری می شوند، موجب نقص در سوخت و ساز شده که با رژیم غذایی صحیح می توان تا حدی از ابتلا به آنها جلوگیری کرد.

تغذیه می تواند روی کیفیت اسپرم (شکل و فعالیت) و تعداد آن تأثیر بگذارد.

آنتی اکسیدانها محافظ سلول های بدن از جمله تخمک و اسپرم بوده و از تخریب آنها جلوگیری می کنند.

همچنین بر اساس اصول طب ایرانی، رعایت اصول صحیح غذا خوردن علاوه بر حفظ سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری از جمله ناباروری، جهت درمان بسیاری از بیماریها (مثلا بیماری های گوارشی مانند رفلاکس و...) نیز مؤثر است. توصیه های تغذیه ای برای افزایش قدرت باروری از دیدگاه طب ایرانی: با توجه به دیدگاه کل نگر طب ایرانی و توجه به همه اعضای مهم بدن در مقوله باروری، در مدت اقدام به بارداری باید غذاهایی مصرف شود که برای قلب، مغز، کبد و... مفید بوده و همه بدن را تقویت نماید: نخود آب، مربای هویج، مربای گل سرخ، حلوی زردک یا هویج، میگو، شیربادام، شیربرنج، خورش بامیه، خورش به، انواع کباب، سوپ جو، مویز، انجیر، انگور، سیب و بادام. توصیه می شود در این دوران از انواع ترشیجات، فست فودها، غذاهای کنسروی و کارخانه ای حاوی مواد نگهدارنده، غذاهای سنگین و مانده اجتناب گردد.

❖ رابطه زناشویی:

توجه به رابطه زناشویی از جهت میزان، زمان مناسب، وضعیت قرارگیری زوجین و تدابیر قبل و بعد از مقاربت باید مد نظر قرار گیرد. به طور کلی ۲-۳ مرتبه مقاربت در هفته مناسب ذکر گردیده است. در این خصوص توصیه می گردد دفعات مقاربت در زمان تخمک گذاری (میانه دوره عادت ماهیانه) بیشتر گردد.

آمیزش جنسی باید بر اساس تمایلات واقعی، شرایط فیزیکی و روانی فرد و با ملاحظه زمان غذا خوردن و شرایط آب و هوایی شکل بگیرد. به عبارتی آمیزش جنسی، تنها در زمانی توصیه می شود که میل و اشتیاق واقعی به انجام مقاربت وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند و نعوظ، بدون تحریک خارجی (انواع فیلم و تصاویر) به وجود آمده باشد. بهترین زمان مقاربت بعد از هضم غذا در معده است که به طور متوسط حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا است، پس در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده بهتر است از مقاربت پرهیز کرد.

❖ تدابیر خواب:

خواب زود هنگام و کافی و سحر خیزی از اصول حفظ سلامتی است. توجه به این نکته در امر تخمک گذاری از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که سیکل هورمونی بدن با نظم خواب، تنظیم می شود. زوجین باید از دیرخوابی و روزخوابی حتی الامکان پرهیز کنند.

❖ ورزش:

ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. 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 حملات قلبی، سکته های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. چهار جلسه ورزش ۳۰-۲۰ دقیقه ای متوسط در هفته می تواند وزن را در محدوده خاص نگه داشته و باروری را به حداکثر برساند. با توجه به این که ورزش های خیلی شدید، در فرایند تخمک گذاری در خانم ها و تولید اسپرم در مردان مداخله می کند، باید از آن پرهیز نمود. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند (یا ورزش هوازی) برای بهره مندی از تمام فواید ورزش کافی است. لازم به ذکر است ورزش در صورتی برای فرد مفید است که منجر به افزایش خفیف ضربان قلب، اندکی تعریق به همراه حس نشاط و سبکی باشد در غیر این صورت باید قطع شده و بعد از کمی استراحت از سر گرفته شود.

❖ مواد محرک، مکمل ها، الکل:

مواد محرکی مانند ماری جوانا و کوکائین و مکمل های بدنسازی می توانند روی باروری زنان و مردان (هر دو) تاثیرگذار باشند. همچنین این مواد روی سلامت جنین اثر می گذارند. برخی از مکمل هایی که برای بدنسازی استفاده می گردند، ممکن است حاوی مقادیر زیادی از هورمون های مردانه (تستوسترون و مشتقات آن) باشند. این ترکیبات روی تولید اسپرم سالم به طور قابل ملاحظه ای اثر گذاشته و همچنین ممکن است روی تولید هورمون زنانه نیز تاثیر داشته باشند.

مصرف الکل اثر منفی بر باروری و سلامت جنین دارد. استفاده از الکل در دین اسلام به دلیل اثرات منفی بر سلامت فردی و اجتماعی آن حرام و ممنوع است. الکل باعث اختلال در سوخت و ساز کبد و برهم زدن تعادل هورمونی در زنان و مردان می شود. علاوه بر این مصرف الکل در زنان باعث تأخیر در بلوغ تخمک و کاهش کیفیت آن و افزایش احتمال سقط و ناهنجاری جنین می شود.

❖ عوامل شغلی:

رانندگی طولانی مدت با وسایل نقلیه سنگین، کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می دهد. اگر شغل مرد به گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد.

حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، تماس مستقیم لپ تاپ با نواحی فوقانی پا ها و لباس زیر تنگ ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.

❖ استرس و باروری

نه تنها استرس و چالش های روحی باعث ناباروری می شود بلکه خود ناباروری هم سبب ایجاد استرس می گردد. فشار روحی ناباروری تقریباً معادل ابتلا به سرطان یا مرگ یکی از نزدیکان در نظر گرفته می شود. همسرانی که استرس و مشکلات روحی ناشی از ناباروری را تجربه می نمایند، گاهی اوقات در ارتباط با یکدیگر دچار مشکل خواهند شد.

استفاده از روش های مناسب برای کاهش استرس نتایج درمان های ناباروری را بهبود می بخشد. باید به خاطر داشت نمی توان همه فشارهای روحی را حذف نمود، اما می توان زمانی را برای آرامش اعصاب اختصاص داد. افراد در هر شغل و مسئولیتی باید زمانی را برای بُعد فردی زندگی خود اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، نجوا و درد دل با یگانه منبع قدرت و محبت دنیا، انجام امور آرامش بخش مانند رسیدگی به گلدان یا نقاشی، طبیعت گردی، تنفس های عمیق و با تمرکز، گوش دادن به آواهای ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان، شکرگذاری و توجه به نعمت های پیدا و پنهان خداوند، پرهیز از دنبال کردن اخبار منفی، کاهش استفاده از فضای مجازی خصوصاً کانال و صفحاتی که انرژی منفی منتقل می کنند، پرهیز از کینه توزی، اشتغالات ذهنی مخرب، حسرت و مقایسه زندگی خود با دیگران، فکر درباره هدف زندگی و معنایابی از راه های دستیابی به آرامش اعصاب است.

علاوه بر این یکی از ابعاد مهم سلامتی، سلامت معنوی است. زوجینی که تصمیم به داشتن فرزند دارند، باید به مسائل معنوی از جمله غذای حلال و دوری از مال حرام یا شبهه ناک، ترک امور حرام، انجام واجبات، کنترل نگاه و چشم ها از تصاویر و دیدنی های مستهجن، رعایت حدود در ارتباط با نامحرم، پرهیز از شکستن دل دیگران و تلاش برای افزایش محبت، شاد کردن دل

اطرافیان به خصوص والدین خود و همسر و کودکان، رسیدگی به همسایگان و رفع گرفتاری از نیازمندان و... توجه کنند و بدانند هرچقدر آمادگی و پیرایش معنوی آنان در دوران قبل از بارداری و بارداری بیشتر باشد، فرزند آنان از روحيات و اخلاق بهتر و امکان رشد بالاتری برخوردار خواهند بود.

❖ آلودگی محیطی و باروری

سیگار، قلیان، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ ها و آگروز اتومبیل مواد آلوده کننده هستند. با توجه به تاثیر این مواد روی رشد و تکامل جنین، توصیه می گردد خانم های باردار تا حد امکان از آن ها پرهیز نمایند.

-خانم هایی که هنوز باردار نشده اند هم، تحت تاثیر آلودگی محیطی قرار می گیرند. سموم موجود در دود سیگار یا قلیان در خانم هایی که یا خود سیگاری یا قلیانی بوده و یا در معرض تنفس دود سیگار یا قلیان اطرافیان می باشند، سبب بروز میزان های بالاتری از ناباروری خواهند شد. مواجهه با دود سیگار یا قلیان زمان انتظار برای باردار شدن را افزایش داده و افزایش احتمال جهش در سلول تخم، سقط یا ناهنجاری جنین را نیز می تواند به دنبال داشته باشد.

-در مورد مردان نیز فلزات سنگین موجود در دود آگروز وسایل نقلیه سبب افزایش موادی در خون می شود که کیفیت اسپرم را کاهش می دهد.

-اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند، کلر دارند. سفید کننده های کلردار برای سلامت انسان مضر هستند و سبب آلودگی محیطی نیز می شوند. آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه ها گردد. نوزادان، شیرخواران، کودکان، زنان زایمان کرده و سالمندان نسبت به سایرین در معرض آسیب بیشتری در برابر عوارض این مواد می باشند. با توجه به تاثیر سفید کننده های حاوی کلر بر سلامت، نباید برای تمیز نمودن لباس زیر از آن ها استفاده کرد. خانم هایی که از مواد سفیدکننده به طور مکرر استفاده می کنند، بیشتر در معرض مشکل و مخاطرات قرار می گیرند.

-برخی مواد آرایشی (ضدعرق ها، لوسیون ها، برق ناخن و لاک، اسپری مو و ...) حاوی ماده ای به نام فتالات (استروژن محیطی) هستند که تاثیر آن بر سقط جنین و کاهش باروری و نیز سرطان پستان و بیضه مشخص شده است. همچنین سرب موجود در لوازم آرایشی همچون رژ لب نیز اختلال ایجاد می کند.

-دیوکسین نیز با اختلالات باروری مرتبط دانسته شده است و در فرایند سوزاندن ناقص زباله های بیمارستانی و شهری و ساخت پلاستیک تولید شده و در حشره کش ها، علف کش ها و ... موجود است. دیوکسین از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیر استاندارد تهیه می شود، به میزان بالایی آزاد و جذب بدن می شود. لذا توجه به استفاده از وسایل بهداشتی شخصی و مواد یکبار مصرف استاندارد توصیه می گردد.

❖ داروها:

برخی از مواد نظیر ژل های تولید شده از مواد نفتی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... برای اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آن ها پرهیز گردد.

داروهایی نظیر استروئیدها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک ها با تولید اسپرم تداخل دارند. لذا از مصرف خودسرانه داروها پرهیز نمایید.

درمان و پوشش بیمه:

خوشبختانه با پیشرفت های علمی، اغلب موارد ناباروری، قابل درمان می باشند و زوجین نابارور نباید دچار ترس و دلهره گردند. در کشور ما نیز درمان ناباروری همپای علم روز جهان نسبت به دهه های گذشته پیشرفت چشمگیری داشته است و دسترسی به خدمات درمان ناباروری از طریق مراکز تخصصی درمان ناباروری در سراسر کشور میسر شده است. امروزه در تمام استان های کشور مراکز درمان ناباروری با امکانات و روش های پیشرفته درمان ناباروری وجود دارد و زوجین نابارو می توانند 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.

توجه داشته باشید اقدام زودتر به بارداری باعث می شود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریعتر درمان شود تا فرصت های فرزندآوری از دست نروند. لذا توصیه می شود زوجین بعد از شروع زندگی مشترک اقدام به فرزندآوری نمایند.

منشور کرامت مادری

مصادیق احترام و تکریم مادران باردار و مادران دارای کودک زیر ۲ سال شاغل در حوزه بهداشت و درمان (دولتی،

غیر دولتی و خصوصی): (بیمارستانها، مراکز درمانی، ستاد شهرستان، ستاد دانشگاه و وزارت بهداشت)

-ارتباط کلامی و غیر کلامی توام با آرامش توسط مسئولین

-فراهم کردن محل نگهداری کودک تا ۲ سال (مهدکودک)، اتاق شیردهی و اتاق استراحت برای مادر باردار

-در اولویت قرار دادن استفاده از پارکینگ محل خدمت

-موافقت با مرخصی استحقاقی ساعتی یا روزانه و درخواست مرخصی به علت بیماری فرزند با ارائه گواهی پزشکی

-محدود کردن ماموریت های برون شهری

-در صورت امکان محدود کردن فعالیت شغلی در شیفت شب برای مشاغلی که شیفتهای گردشی دارند مانند بیمارستانها

-معرفی و فراهم کردن امکان شرکت در کلاسهای آمادگی برای زایمان برای مادران باردار و همسرانشان

-مشخص کردن مراکز خدماتی طرف قرار داد برای مراقبتهای بارداری و زایمان و اطلاع رسانی به گیرندگان خدمت

-امکان برقراری دورکاری در مشاغلی که قابلیت دورکاری دارد.

مصادیق تکریم مادران باردار و مادران دارای کودک تا ۲ سال

تکریم از نظر فضای فیزیکی	تکریم کلامی	تکریم فرآیندی
۱- مسیر ورود و رسیدن به اتاق ارائه خدمت مشخص باشد به طوریکه مادر هنگام ورود به مرکز سر درگم نشود. (استفاده از نوار رنگی یا علامت مثلاً نوار سبز از ورود تا محل ارائه خدمت به مادر باردار)	۱- در اولین ملاقات، ارائه دهنده خدمت (ماما، پزشک و ...) خود را (نام خانوادگی و عنوان شغلی) معرفی نماید.	۱- ارائه خدمت به مادران باردار و دارای کودک زیر ۲ سال در اولویت قرار گیرد.
۲- پارکینگ مشخص در نظر گرفته شود.	۲- ماما یا پزشک سلام احوالپرسی و خوشامدگویی را با روی خوش انجام دهد.	۲- خدماتی که در مرکز برای مادر باردار و مادر دارای کودک زیر ۲ سال انجام می شود در معرض دید مراجعین قرار گیرد.
۳- محل عبور کالسکه (ریمپ جلوی ساختمان، آسانسور و غیره) فراهم شود و محلی برای نگهداری و قرارگیری کالسکه در زمان ارائه خدمت در نظر گرفته شود.	۳- ارتباط کلامی و غیر کلامی (تماس چشمی، حرکات دست و بدن و...) مناسب و موثر همراه با آرامش در کلام و رفتار با مادر و همراه وی برقرار نمایند؛ به گونه ای که موجب نگرانی و اضطراب وی نشود.	۳- نوبت دهی از طریق شبکه های اجتماعی، پیامک یا تلفن برای جلوگیری از اتلاف وقت و طولانی شدن انتظار برای مراقبت، به اطلاع مادر رسانده شود.
۴- در صورت امکان، با توجه به تعداد مراجعین، محلی برای نگهداری از کودک همراه مادر باردار در نظر گرفته شود.	۴- ارائه دهندگان خدمت از بیان عباراتی که موجب القاء هرگونه ترس و هراس نسبت به بارداری و یا زایمان می شود خودداری نمایند.	۴- حضور مادر برای مراقبت، مطابق ساعت تعیین شده و با کمترین معطلی پیگیری شود.
۵- به منظور آراستگی فضای فیزیکی، اتاقها دارای رنگ آمیزی مناسب و تمیز باشد و پوستره های مرتبط، با رنگ آمیزی مناسب و نشاط آور به دیوارهای مرکز نصب شود.	۵- با گوش دادن به صحبت ها و پاسخ به سوالات مادر، فرصت بیان نیازها و رفع نگرانی ها داده شود.	۵- در صورت ارجاع به سطوح بالاتر مسیر ارجاع و زمان ارجاع برای مادر مشخص شود.
۶- در هنگام معاینه و اخذ شرح حال محیط به گونه ای فراهم باشد که حریم و محرمانگی اطلاعات مادر توسط ارائه دهنده خدمت (پزشک، ماما و ... رعایت گردد).	۶- به اعتقادات و باورهای مذهبی و ارزشهای فرهنگی والدین در استفاده از وسایل شخصی در چارچوب سیاستها و مقررات سازمان توجه نمایند.	۶- در صورت ارجاع برای سونوگرافی، رادیولوژی و آزمایشگاه، به منظور انجام خدمت بدون معطلی، موارد زیر در نظر گرفته شود:
۷- اتاق معاینه مراقبت دوران بارداری، اتاق لیبر و زایمان از نظر نور، صدا، حرارت، نظافت، مرتب بودن و ... امن و آرام برای مادر باشد.	۷- ارائه دهندگان خدمت باید به آنچه مادران و خانواده هایشان می گویند گوش دهند و دانش و اطلاعات بهداشتی را به شیوه های ایمن و حساس از نظر فرهنگی و در زبانی که مادر و خانواده اش متوجه می شوند در اختیار آنها قرار دهد.	- آدرس و شماره تلفن مرکز / مراکز ارائه خدمت در اختیار مادر قرار گیرد.
		- آسامی، آدرس و شماره تلفن بیمارستانهایی که مادر می تواند به آنها برای زایمان مراجعه کند در اختیار وی قرار گیرد.
		- بازه زمانی مراجعه و نحوه گرفتن نوبت برای معاینه مشخص شود.
		- به مراکز ارجاع دهنده در خصوص در اولویت قرار دادن ارائه خدمت به مادر باردار اطلاع رسانی شود.

۷- در ارائه خدمات مراقبت مادر و نوزاد، اصل عدم ضرر و تامین برترین منافع مددجو رعایت شود. ۸- کلیه مراقبت های مادر و نوزاد بر اساس استانداردها و راهنماهای بالینی و دستورالعملهای ابلاغی وزارت متبوع انجام شود. ۹- مراقبت همه جانبه از مادر و نوزاد شامل مراقبت جسمی، عاطفی، روانی، و معنوی ارائه گردد. ۱۰- همه مادران باردار و مادر دارای کودک زیر ۲ سال بایستی از خدمات مبتنی بر نیازهای فردی برخوردار شوند. (مانند توجه به شاغل بودن، وضعیت اجتماعی و اقتصادی و ...)		
---	--	--

مصادیق ارتباط موثر با مادر باردار و دارای کودک تا ۲ سال

۱- خودتان را به مادر و همراهش معرفی کنید و مادر را با نام یا نام خانوادگی (ترجیحاً با نام کوچک) صدا بزنید.

۲- هنگام صحبت کردن با مادر به چشمهایش نگاه کنید و ارتباط غیر کلامی برقرار کنید.

۳- اطلاعات به شیوه واضح به مادر داده شود و از به کار بردن اصطلاحات پزشکی اجتناب کنید. می توانید از تصاویر و نمودارها برای آگاهی دادن به مادر استفاده کنید.

۴- به نیازهای مادر احترام بگذارید و با نگرش مثبت به نیازهای مادران پاسخ دهید.

۵- قبل از انجام هر اقدامی از مادر اجازه بگیرید و به خواسته های او احترام بگذارید.

۶- با همدلی و مهربانی از نیازهای عاطفی مادران حمایت کنید از طریق تشویق، تحسین، اطمینان دادن و گوش دادن فعال به صحبت های مادر از او حمایت کنید.

۷- از انتخاب او حمایت کنید و به وی اطمینان دهید که از انتخاب او حمایت می کنید.

۸- اطمینان دهید که تمامی اقدامات برای وی توضیح داده خواهد شد و برای اقدامات طبی رضایت آگاهانه گرفته می شود.

۹- مادر را تشویق کنید که نیازها و اولویتهای خود را بیان کند. خانواده را در جریان اتفاقاتی که در فرآیند بارداری می افتد قرار دهید و بخواهید که سوالاتشان را از شما بپرسند.

۱۰- اطمینان دهید که تمامی موارد کاملاً محرمانه می ماند.

۱۱- به مادر در خصوص نحوه رسیدگی به شکایات راهنمایی کنید.

۱۲- در مورد انتخاب همراه برای حمایت عاطفی حین بارداری و زایمان به مادر آگاهی دهید. همراه باید به انتخاب مادر باشد. همراه می تواند همسر یا بستگان هم جنس و یا مامای همراه باشد.

نمونه هایی از ارتباطات غیر کلامی موثر و غیر موثر

ارتباطات غیر کلامی

ارتباط غیر موثر و کم رنگ	ارتباط موثر و پر رنگ
هنگام صحبت با مادر به کاغذ یا کامپیوتر نگاه کردن	هنگام صحبت کردن به چشم و صورت مادر نگاه کنید
اخم کردن و گره در ابرو انداختن	با روی خوش و چهره دارای لبخند با مادر ارتباط برقرار کنید
بی حرکت بودن هنگام صحبت کردن با مادر	هنگام صحبت کردن از دستها و حرکت سر و گردن استفاده کنید
عکس العمل نشان ندادن به صحبتهای مادر	با حرکات سر صحبتهای مادر را تأیید کنید
نگاه کردن از بالا به مادر	چشم ها هم سطح چشم مادر (ضعف و پایین تر بودن در مادر احساس نشود)

نمونه هایی از ارتباطات غیر کلامی موثر و غیر موثر

ارتباطات کلامی

کلماتی که نباید به مادر گفت	کلماتی که لازم است جایگزین شود
الان زمان مناسب بارداری نیست	بارداری شاهکار خلقت است، خداوند شما را برگزیده و در خلق یک موجود زنده شما را با خودش شریک کرده است.
الان زمان مناسب بارداری نیست	تبریک برای اینکه باردار شدید
بارداری بیماری است	بارداری یک امر طبیعی و فیزیولوژیک در طبیعت است. انسان هم مانند بقیه پستانداران می تواند باردار شود و مراحل آن را به طور طبیعی طی کند. تفاوت انسان و دیگر پستانداران در این است که انسان ها با مراقبت صحیح می توانند خطر را به موقع تشخیص دهند و مادر و نوزاد را از خطرهای احتمالی نجات دهند.
بارداری پر از خطر است	بارداری یک مرحله از زندگی است مثل دوره نوجوانی، دوره بلوغ. هر دورانی با تغییراتی همراه است
بارداری باعث بد شکل شدن ظاهر می شود	خانم باردار مقدس است و همه جای دنیا به او احترام می گذارند و در مواقع خاص اولویت را به مادر باردار می دهند
فاصله این بارداری با فرزند قبلی کم است نباید باردار می شدید	اگر مراقبتها را درست انجام دهید فاصله کم بین فرزندان باعث ارتباط بهتر بین فرزندان می شود
چون بیماری زمینه ای دارید نباید باردار می شدید	با وجود بیماری زمینه ای ما به شما کمک می کنیم که با مراقبت صحیح بتوانی این دوران را با سلامتی طی کنید
فعاليتها در دوران بارداری محدود می شود	فعاليتها در بارداری تغییر می کند بهترین داشته شما فرزند شماست پس به داشته هایت فکر کن و از اینکه مادر می شوی به خودت افتخار کن

فرزند شما به شما هویت می دهد به اطرافیان هویت می دهد شما را تبدیل به مادر و همسران را تبدیل به پدر می کند. همینطور به اطرافیان هویت خواهر، برادر، مادر بزرگ و پدر بزرگ، عمو، خاله را عطا می کند. ثمره زندگی فرزند شما هست و هدیه ماندگار شما به جهان هستی و تداوم وجود شما در این جهان است	فرزند فقط باعث زحمت است
زیباترین دوران زندگی، دوران بارداری است که خداوند نور خود را به شما تابیده و شما را در رشد و نمو یک موجود زنده با خود سهیم کرده است. ارتباط با جنین در این دوران نه تنها موجب رشد عاطفی و ذهنی فرزندان می شود بلکه خاطرات خوشی را از این دوران برای شما به جا می گذارد. برای همین بهشت زیر پای مادران است تمام سختی های دوران بارداری را با دیدن نوزاد خود فراموش میکنید زندگی بخشیدن به یک انسان ارزش سختی های بارداری را دارد	بارداری دوران سختی است
خطهای روی شکم شما یادگار دوران جنینی فرزند شماست. تصور کنید که جنین شما روی شکم شما نقاشی کرده و از خودش یادگاری به جا گذاشته است.	پوست شکم از حالت طبیعی خارج شده و ظاهر خوبی پیدا نمی کند
به سوالات مادر با آرامش پاسخ دهید به باورهای او احترام بگذارید و در صورت نادرست بودن باورها، با کلمات ساده، باور درست را آموزش دهید	خیلی سوال می پرسى، اینقدر سوال نپرس
آفرین که می توانید خانواده پرجمعیتی داشته باشید. اینها از موهبتهای خداوند است که به شما عطا کرده است. بدن هر خانم قادر است بارداری های متعددی را تجربه کند. مراقبتهای بارداری کمک می کند این دوران با سلامتی طی شود. تشخیص به موقع و اقدام مناسب به سلامت مادر و جنین کمک می کند.	چرا این همه بارداری و زایمان
با مراقبت صحیح، تغذیه صحیح ذخایر بدن مشکلی پیدا نمی کند.	بارداری باعث از بین رفتن ذخایر بدن می شود
خداوند به گونه ای بدن پستانداران را آفریده است که تمامی نیازهای جنین از مادر دریافت می شود و جنین به خوبی رشد می کند. ضمناً مراقبت صحیح کمک می کند که مشکلی برای شما و جنین پیش نیاید.	آماده نبودن بدن موجب ناهنجاری در جنین می شود
به یاد داشته باشید شک شما دنیای خاصی برای جنین شماست در واقع خانه جنین شماست و در آنجا با تغذیه از شما در حال رشد و نمو و تکامل است این رشد و تکامل نه فقط جسم بلکه از نظر روحی و روانی هم در وی اتفاق می افتد. جنین در شکم مادر با ۵ حس خودش با مادر ارتباط برقرار می کند از طریق شنوایی، بویایی، چشایی، لامسه و بینایی	جنین در شکم مادر چیزی متوجه نمی شود
هورمونهایی در بارداری ترشح می شوند که موجب شادمانی مادر می شود با شرکت در کلاسهای آمادگی زایمان یاد می گیرید چگونه این هورمونها را در بارداری افزایش دهید تا شاد و سرحال باشید.	بارداری موجب غمگینی می شود