



از بعد جامعه:

- رواج تک فرزندی باعث می شود که جمعیت کشور رو به پیری برود و فضای جوانی و شادابی کمتر دیده شود.

- کاهش نسل جوان و پیر شدن جمعیت، می تواند چرخه تولید و اقتصاد جامعه را تحت تاثیر قرار دهد.

- با توجه به اینکه تمایل به تک فرزندی در خانواده های تحصیل کرده بیشتر دیده می شود، می تواند سبب کاهش متوسط ضریب هوشی جامعه شود.

- با توجه به زیاد شدن امید به زندگی، تک فرزندان نمی توانند به راحتی همه مسئولیت های ننگه داری از پدر و مادر مسن خود را تقبل کنند و بنابراین نیاز به خانه ها و محل ننگه داری سالمندان افزایش می یابد.



فواید زایمان طبیعی :

بدن زن به طور معجزه آسایی با فرایند زایمان طبیعی سازگار است. برای این منظور ۴ هورمون اصلی ترشح می شود تا او را برای زایمان طبیعی آماده کند مادر به راحتی می تواند مراحل زایمان طبیعی را پشت سر بگذارد. عبور از کانال زایمان برای نوزاد منجر به خروج مایع موجود در ریه او شده و به تنفس سریع تر و آسان تر وی کمک می کند.

- در زایمان طبیعی تغییرات حاصل از بارداری و زایمان با سرعت بیشتر به حالت قبل از زایمان باز می گردد و مادران زوتر می توانند به تناسب اندام برسند. کیفیت خواب و همچنین شیردهی در مادرانی که با روش طبیعی زایمان کرده اند در چند هفته اول از زایمان بهتر از مادران سزارینی است.

- سزارین انتخابی بدون هیچ ضرورت و دلیل پزشکی، مادر و جنین را در معرض خطراتی شامل عفونت پس از زایمان، خونریزی، لخته شدن خون، مشکلات تنفسی،

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. باید بدانید که افزایش سن خانم ها باعث کاهش شانس باروری موفق می شود. دلیل آن هم این است که ممکن است فرد با افزایش سن به برخی بیماری های مزمن مانند فشار خون، دیابت، بیماری های قلبی و ... مبتلا شود که در صورت بارداری نیازمند مراقبت بیشتر می باشد. همچنین به تاخیر انداختن بارداری احتمال ناباروری، عوارض حاملگی، عوارض جنینی و مشکلات هنگام زایمان را افزایش می دهد.

♦ با پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و اجتناب از عوامل مضر پیش از آغاز بارداری، فرصت باروری و به دنیا آمدن فرزند سالم را به دست آورید.

♦ اگر پس از یکسال تلاش، باردار نشدید، به پزشک مراجعه کنید.

♦ سیگار کشیدن و مصرف الکل، احتمال ناباروری و سقط جنین را افزایش می دهد.

♦ بهتر است زنان مصرف اسید فولیک را قبل از بارداری شروع و تا سه ماه نخست بارداری ادامه دهند تا بارداری سالم تری را تجربه کنند.

معایب تک فرزندی :

از بعد خانواده:

- در خانه ای زندگی می کند فضای کودکی وجود ندارد، چون تعداد بزرگسالان بیشتر از کودکان است.

- ممکن است کودک احساس کند که تنها است.

- برای بهتر بودن در درس و دیگر فعالیت ها تحت فشار بیشتری از طرف خانواده است.

- به دلیل نداشتن خواهر/برادر فرصت تجربه برخی احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن ها را نداشته باشد.

- به خاطر دلواپسی های بیش از حدی که والدین برای محافظت از او دارند، از آزادی های لازم و متناسب با سن خود برخوردار نیست.

افزایش میزان بستری در بخش مراقبت های ویژه نوزادان و مرگ مادر و نوزاد قرار می دهد.

- ۷۱٪ فرزندان ماحصل سزارین به چاقی زیر پنج سال دچار خواهند شد.

- ۷۴٪ احتمال چسبندگی های جفت در بارداری های بعدی را در پی خواهد داشت.

فواید بارداری و شیردهی:

- حاملگی اثر پیشگیری کننده بر سرطان پستان دارد. این اثر محافظتی بر روی سرطان پستان تا ۱۰ سال است. پس منطقی هر چه اولین بارداری زودتر و آخرین بارداری دیرتر باشد، به طور کلی ضریب محافظتی بیشتر است.
- 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.
- هر چه سن اولیه بارداری کمتر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم کاهش می یابد و هر چه فواصل بارداری ها بیشتر باشد ریسک ابتلا به فیبروم بیشتر است.

ناباروری چیست؟

به طور کلی، احتمال ناباروری زمانی قوت می گیرد که زوجین به مدت یکسال یا بیشتر مقاربت داشته باشند و از هیچ روش پیشگیری از بارداری استفاده نکنند، اما 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.

علل ناباروری:

عوامل متعددی به عنوان عوامل خطر ابتلا به ناباروری شناسایی شده اند. عواملی همچون اندومتریوز، سندرم تخمدان پلی کیستیک، فیبروم رحم،

پولیپ های اندومتریال و یائسگی زودرس در زنان می توانند ناباروری ایجاد کنند. در مردان نیز مواردی همچون واریکوسل، بیضه نزول نیافته به عنوان عوامل خطر ناباروری مطرح هستند. از طرفی عواملی نظیر سن، چاقی، مصرف دخانیات و مواجهات شغلی و ... نیز بی تاثیر نیستند.

ذکر این نکته ضروری است که عوامل مربوط به هر یک از زوجین، یا هر دو ممکن است در روند بارداری تاثیر گذار باشند.

نمی توان ناباروری را فقط ناشی از علل زنانه دانست بلکه در واقع وقتی که زوجین با مشکل ناباروری مواجه می شوند هر دو باید مورد بررسی، معاینه و آزمایش لازم قرار گیرند.

نقش سبک زندگی در پیشگیری از ناباروری:

تعدادی از این عوامل ناباروری، خارج از کنترل انسان ها می باشند و برخی از عوامل در طول زمان تغییر می کنند اما باید به این نکته توجه داشت که خوشبختانه بیشتر این عوامل از طریق مراقبت از خود و بهبود شیوه زندگی قابل کنترل هستند و منجر به کاهش خطر ناباروری و در عین حال افزایش موفقیت روش های درمان ناباروری می شوند. برخی از این عوامل مهم به شرح ذیل می باشند:

وزن: زنانی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری و اختلال قاعدگی مواجه شده و باروری آنها تحت تاثیر قرار گیرد. ۶۰ درصد بیماران مبتلا به تخمدان پلی کیستیک نیز دارای اضافه وزن و چاقی هستند. کاهش متعادل ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن، احتمال تخمک گذاری و امکان بارداری را افزایش می دهد.



تغذیه: معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. مگر اینکه بنا بر تجویز پزشک برای باردار شدن نیاز به رژیم غذایی مشخص داشته باشند. بررسی ها نشان داده اند که املاح، مواد معدنی و ویتامین ها مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم، کیفیت اسپرم را افزایش می دهند. توصیه می گردد خانم ها استفاده زیاد از کافئین را کاهش دهند چرا که می تواند جذب آهن و کلسیم (دو ماده مغذی مورد نیاز برای بارداری و لقاح) را کاهش دهد.

فعالیت فیزیکی: ورزش احساس خوبی را در فرد ایجاد می کند، خواب را بهبود می دهد، به کنترل وزن کمک کرده و بیماری های مزمن مانند حملات قلبی را کاهش می دهد. به یاد داشته باشید ورزش خیلی زیاد و سنگین می تواند تاثیر منفی بر باروری داشته باشد.

الکل: استفاده از الکل در دین اسلام به دلیل اثرات منفی بر سلامت فردی و اجتماعی حرام و ممنوع است. الکل باعث اختلال در سوخت و ساز کبد و برهم زدن تعادل هورمونی زنان و مردان می شود.

استرس: ناباروری، سبب ایجاد استرس می شود. فشار روحی ناباروری، تقریباً معادل ابتلا به سرطان یا مرگ یکی از نزدیکان در نظر گرفته می شود. در همسرانی که استرس و مشکلات روحی ناشی از ناباروری را تجربه می کنند، دیده شده است که مدیریت استرس و استفاده از روش های تمدد اعصاب، 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 اختصاص داد.

مواجهات زیان آور شغلی و محیطی: عوامل شغلی و محیطی، منجر به

خطر ناباروری می شود لذا لازم است از تماس مستقیم با مواد شیمیایی و آلوده کننده های محیطی پرهیز کنید.