



پیامبر اکرم (ص): هیچ بنایی در
اسلام از ازدواج در نزد خدا
محبوب تر نیست.

بهداشت ازدواج و باروری

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 صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرمایند:

«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)

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. 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 اغلب سن ازدواج نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است ولی با گذشت زمان و ایجاد تغییرات اجتماعی و تغییر سبک زندگی ، سن ازدواج نیز تغییر کرده است.

سن ازدواج در جوامع مختلف متفاوت بوده و عوامل مختلفی بر آن تاثیر دارد.

در آموزه های اسلامی سفارش شده است که جوانان ازدواج را به تاخیر نیندازند.

آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ اجتماعی زوجین است.

➤ **بلوغ جسمانی:** توانایی فرد از نظر تولید مثل است که برای دختران از حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و برای پسران از ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می شود.

➤ **بلوغ روانی:** یعنی فرد از نظر شخصیتی و پختگی و توانمندی به مرحله ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصلحت خود را تشخیص دهد بلکه نسبت به فردی که قصد ازدواج با او را دارد نیز شناخت کافی را به دست آورد.

➤ **بلوغ اجتماعی:** یعنی توانمندی لازم برای اداره ی امور همسر و فرزندان

بنابراین یک پسر جوان در سن ۱۸ سالگی مکن است توانایی های فوق را پیدا کرده باشد و زمینه ازدواج را داشته باشد در حالی که افرادی با سنین بالاتر هنوز شرایط ازدواج را نداشته باشند.

✓ علاوه بر آمادگی های لازم برای ازدواج، اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری های مسری؛ نداشتن اعتیاد و.....علاوه بر مشکلاتی که می تواند برای زوجین داشته باشد می تواند سبب تولد نوزادانی شود که از سلامتی کافی برخوردار نیستند.

رعایت بهداشت فردی زوجین

بهداشت فردی به ویژه بهداشت دهان و دندان ، بهداشت پوست و دستگاه های جنسی برای زوجین بسیار ضروری است. برای مثال اگر دهان یک فرد دارای مشکلاتی مانند بوی نامطبوع، بیماری های لثه ای ، آلودگی های میکروبی و.....باشد این امر به کیفیت زندگی مشترک آن ها لطمه می زند و یا وجود هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری می تواند طرف مقابل را نیز آلود کند.

۱. آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

۲. آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی بررسی

زن و مرد از نظر تالاسمی

۳. تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها

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.

آزمایش‌های لازم و واکسیناسیون

انجام آزمایش و واکسیناسیون قبل از عقد
امری ضروری بوده تا به سلامت زوجین و به
تداوم ازدواج کمک کند:

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.



۱. پدر گروه خونی مثبت



۲. مادر گروه خونی منفی. اما جنین گروه خونی مثبت. بدن مادر آنتی بادی تولید می‌کند.



۳. جنین متولد می‌شود. اما آنتی بادی‌ها در بدن مادر باقی می‌ماند.



۴. حالا در بارداری دوم یک جنین گروه خونی مثبت دیگر داریم. این آنتی بادی‌ها به این جنین حمله می‌کنند...

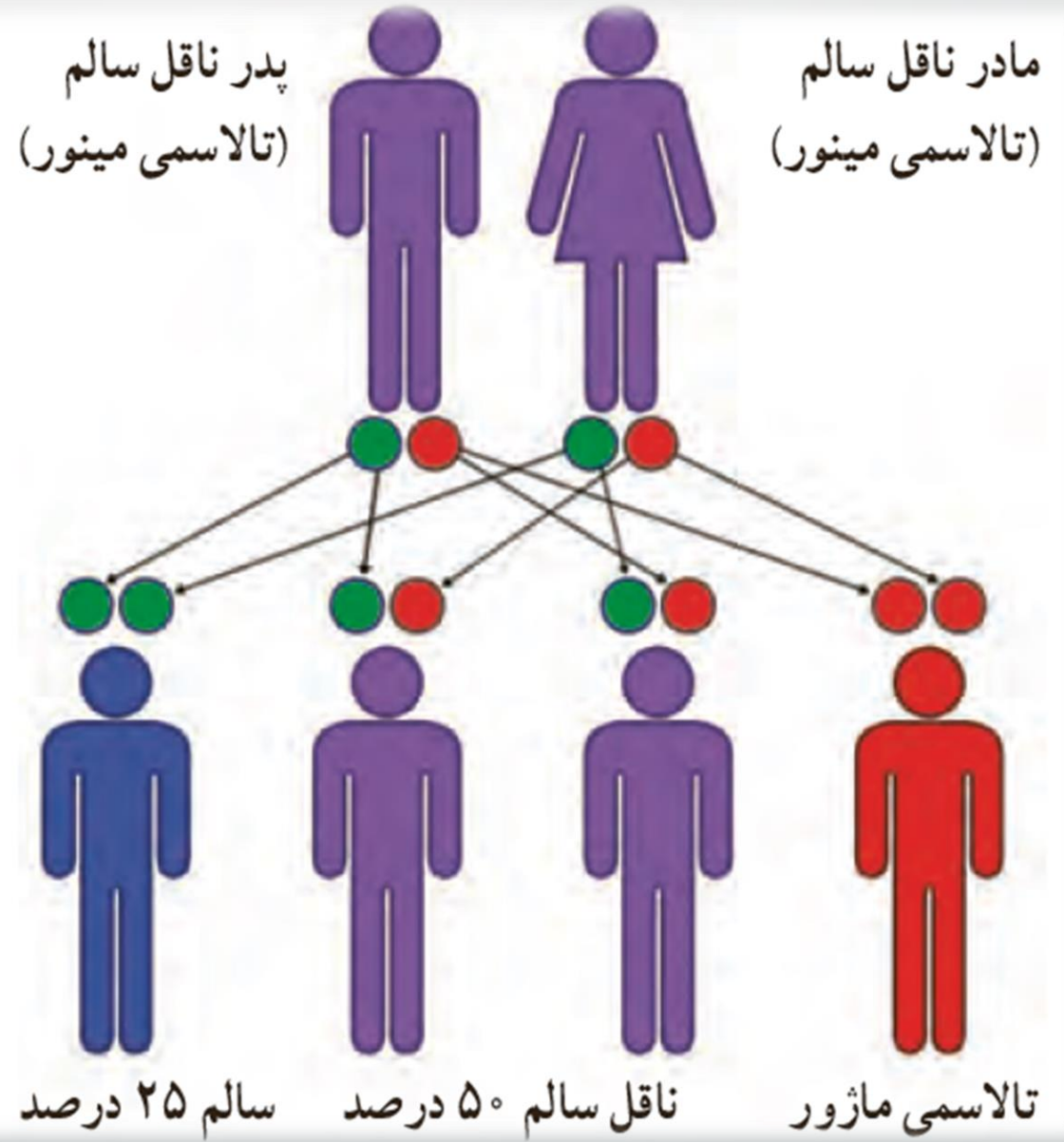
شرکت زوجین در جلسات آموزش های قبل از ازدواج و مشاوره

در این دوره ها آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی، روابط زناشویی و.....به زبان ساده مطرح شده و به سوالات آنان پاسخ داده می شود.همچنین در صورت نیاز مطالبی درباره فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری ارائه می شود.

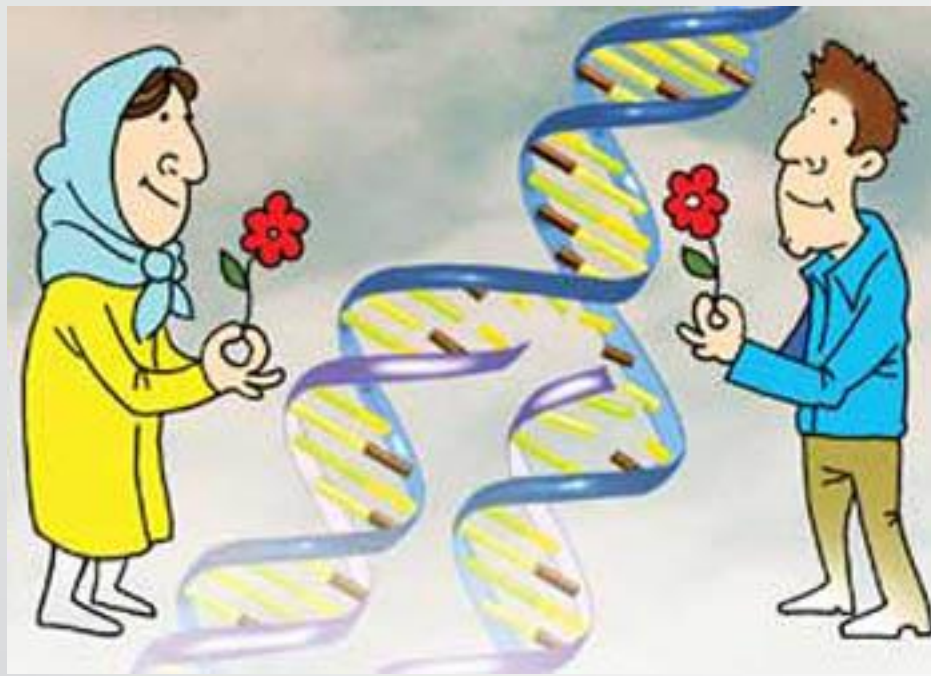
به اعتقاد محققان، مشاوره قبل از ازدواج دارای اهمیت بسیار است. هدف از مشاوره قبل از ازدواج بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است. به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکراتی که دارند به صورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار می گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با همدیگر هستند یا نه. با این مباحث در کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی بیشتر آشنا می شوید.

مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟

امروزه بیش از ۲۰۰۰۰ نوع بیماری ارثی شناخته شده است که ممکن است از طریق به ارث رسیدن ژن های مشترک از پدر و مادر در فرزندان بروز کند. هر یک از ما حدود ۳۰۰۰۰ ژن در هر یک از سلول های خود داریم که در این میان ممکن است در هر فرد یک یا چند ژن معیوب به صورت نهفته وجود داشته باشد. این ژن نهفته (مغلوب) در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همسر قرار گیرد منجر به بیماری فرزند می شود. برای مثال تالاسمی یک بیماری ارثی است که از والدین دارای ژن معیوب (مغلوب) به فرزندان منتقل می شود.



شکل ۱. 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.



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 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.

- با پرس و جو از پدر و مادر و بزرگ‌ترهای فامیل و به کمک جدول زیر، سابقه بیماری‌ها و اختلالات ژنتیکی خانواده خود را شناسایی کنید و علامت بزنید.

وضعیت خانواده		سابقه بیماری و اختلالات ژنتیکی
وجود ندارد	وجود دارد	
		ازدواج فامیلی
		حاملگی در سن ۳۵ سال و بالاتر
		اختلالات خونی از جمله تالاسمی
		وجود نقایص مادرزادی
		کوتاهی بیش از حد قد و سایر اختلالات رشد
		عقب ماندگی ذهنی یا تأخیر رشد
		نازایی یا سقط‌های مکرر
		بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری‌هایی که ارث در آنها دخیل است
		اختلالات متابولیکی

دستور العمل: در صورت وجود حتی یک مورد از موارد فوق، قبل از ازدواج حتماً به مشاوره ژنتیک مراجعه کنید.

باروری و فرزندآوری

بزرگان دینی به والدین توصیه می کنند پیش از انعقاد نطفه و نیز در طول بارداری مراقبت هایی مانند اطمینان از حلال و طیب بودن غذا، رعایت واجبات و سعی در مستحبات و ذکرهای خاص و ختم قرآن در دوران بارداری را رعایت کنند.

کارشناسان بهداشتی هم توصیه می کنند که زوجین پس از اطمینان از تمایل و توانایی پذیرش مسئولیت پرورش فرزند با کسب اطلاعات لازم درباره مسائل بهداشتی بارداری و فرزندآوری نسبت به رعایت آن ها اقدام کنند.

یکی از نشانه های بلوغ همسران صحبت با یکدیگر درباره فرزندآوری است.

عوامل موثر بر باروری زوجین

سن : سن مناسب بارداری ۱۸ تا ۳۵ سالگی است زیرا با بالا رفتن سن خانم، شرایط بارداری دشوار می‌گردد. در مردان هم، به‌طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود. 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 نمی‌کند ولی مکرراً در معرض دود آنها قرار دارد، نیز ایجاد می‌شود.

برخورداری از وزن مناسب : وزن مادر بر باروری او مؤثر است. تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک‌گذاری رو به رو شوند. برای نمونه چاقی مادر عوارضی همچون افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت و ممکن است به دوره‌های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری و کاهش موفقیت درمان‌های ناباروری و افزایش خطر سقط خود به خودی جنین بینجامد.

تغذیه : معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند، مگر اینکه پزشک برای بارداری 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.

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

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

استرس : 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.

آلودگی محیطی و ناباروری : سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ‌ها و اگزوز اتومبیل از جمله مواد آلوده‌کننده‌ای هستند که بر باروری تأثیر می‌گذارند. این آلودگی‌ها حتی بر باروری خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند نیز تأثیر منفی خواهند گذاشت.

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

بیماری‌های منتقله از راه جنسی : مثل سوزاک و... 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.

مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان : الکل و داروهای روان گردان حامله شدن یا تداوم 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 تخمک‌گذاری دچار باشند، از این 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 در سنین باروری
- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا و قرار گرفتن در وان خیلی داغ
- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت وسایل الکترونیکی مانند لپ تاپ بر روی پایین تنه
- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان
- پرهیز از کارنشسته طولانی مدت و ممتد

توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان

- بهترین سنین برای بارداری زنان ۱۸ تا ۳۵ سالگی است برای بارداری در خارج از این سنین با پزشک مشورت کنید.
- ضروری است از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی خودداری گردد.
- خان ها سه ماه قبل از بارداری لازم است غذاهای سرشار از فولیک اسید مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند.



لوبيا چیتی



بادام زمینی



کلم بروکلی

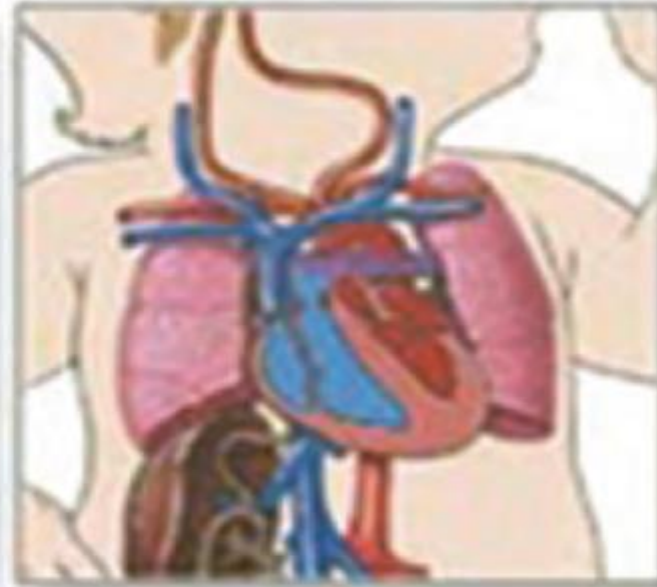


تخمه آفتابگردان

● همهٔ خانم‌ها 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، بنابراین لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. همچنین از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتری (توأم) اطمینان حاصل شود.



عقب افتادگی ذهنی



بیماری‌های قلبی



آب مروارید

شکل ۳. اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد

➤ قبل از بارداری اطمینان از سلامت لثه و دندان ضروری است زیرا برای به سالم دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب لازم است.

➤ خانم ها در صورت داشتن هر یک از بیماری های زیر باید بارداری خود را تا زمان بهبودی نسبی به تاخیر بیندازند:

- برخی از بیماری های قلبی-عروقی (مانند نارسایی دریچه ای قلب)، خود ایمنی (مانند لوپوس)، کلیوی (مانند نارسایی کلیه) و سایر بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشار خون بالا)، بیماری های تیروئید، بیماری های روانی، سل و برخی از کم خونی ها
- هر گونه تومور در سیستم عصبی مرکزی
- بیماری هایی همچون ام.اس و صرع
- افراد تحت شیمی درمانی
- بیماری های مقاربتی