

هوالشافی



## ۳۰ نکته موثر فرزندآوری

### وجوانی جمعیت



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

کد: YH-PF-۸۵

۲۸- از جمله عوامل خطر بارداری سابقه سقط قلبی، بیماری قلبی، دیابت و کم کاری تیروئید و افراد چاق مصرف سیگار و مشروبات الکلی، قلیان و مواد مخدر و استفاده از مواد شیمیایی مثل سرب در بعضی لوازم آرایشی و شوینده‌های قوی و پاک کننده‌ها و حشره‌کش‌ها و از جیوه و مواد رادیواکتیو می‌باشد.

۲۹- توصیه‌های معنوی ارتباط با خدا، خواندن قرآن و دعاها و مصرف غذای پاک و حلال و آینده خود و فرزندان را به خدای کریم بسپارید.

۳۰- توصیه‌های ورزشی که در صورت نبود منع پزشکی روزی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی و استفاده از تکنیک تنفس و تن‌آرامی و عدم انجام ورزش‌های سنگینی که احتمال آسیب به مفاصل و ضربه و شکم دارد.

#### REFERENCES:

دستورالعمل وزارت بهداشت و درمان

آدرس: تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵

www.yashospital.com  
info@ yashospital.com

۲۲- سقط جنین ممنوع می‌باشد و کسانی که مادر را به این عمل تشویق و یا زمینه انجام آن را فراهم نمایند مجرم شناخته می‌شود.

۲۳- مادران باردار برای دریافت توصیه‌های دوران بارداری می‌توانند به مراکز بهداشتی سراسر کشور و یا با شماره ۴۰۳۰ (کد مادران باردار) سوالات خود را با کارشناسان مامایی مطرح نمایند.

۲۴- توصیه‌های غذایی دوران بارداری عدم استفاده از کنسروجات و تنقلات کارخانه‌ای و مصرف میوه و سبزیجات تازه و عدم پرخوری و بدخوردن.

۲۵- عدم استفاده از دارو بدون تجویز پزشک حتی داروهای گیاهی

۲۶- استفاده از گل‌قند (مربای گل محمدی و عسل) برای یبوست بارداری و برای رفلاکس و تهوع بارداری از رب میوه به یا به پخته بعد از غذا استفاده شود و عدم استفاده از آب همراه غذا یا ناشتا.

۲۷- در ۱۶ هفته اول بارداری روزانه یک قرص یدفولیک و قرص Vit D ← ۱۰۰۰ مصرف نمایند و از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان یک عدد قرص آهن و مولتی ویتامین مینرال مصرف نمایند.

## ۳۰ نکته موثر در جهت ترویج فرزندآوری و جوانی

### جمعیت»

- ۱- من جنین هستم موجودی زنده که با به هم پیوستن دو سلول از پدرم و مادر عزیزم (لقاح) زندگی‌اش آغاز می‌شود.
- ۲- در هفته چهارم بارداری قلب جنین و هفته پنجم اعضای مختلف بدن و هفته ششم مغز و صورت و چشم‌ها و دهان و گوش‌های جنین و هفته هشتم دست‌ها و پاها رشد و تکامل می‌یابند.
- ۳- حدود ۲۰٪ خانواده‌ها با مشکل ناباروری مواجه هستند.
- ۴- مادر و پدر شدن هر فرد به رشد روحی و افزایش عملکرد ذهنی و امید به زندگی، اعتماد به نفس و خلاقیت، توان مدیریت، مسئولیت‌پذیری و بهبود حافظه و یادگیری و کاهش افسردگی منجر می‌شود.
- ۵- به طور ویژه مادر شدن به کاهش خطر ابتلاء به سرطان سینه و رحم و تخمدان و فیبروم رحمی و کاهش خطر آندومتریوز و کاهش احتمال بیماری‌های قلبی و عروقی و فشارخون و قندخون و چربی خون و جلوگیری از یاسنگی زودرس می‌شود.
- ۶- در موارد بارداری ناخواسته اگر با هجوم افکار منفی مثل از بین بردن جنین مواجه شدید به این سوال پاسخ دهید که آیا

- این جنین به غیر از من مادر او هستم حامی و پناهی دارد که از حق حیات او دفاع کند.
- ۷- یک راه حل کنار آمدن با حاملگی ناخواسته رها شدن از باورهای غیرعلمی و نادرست مثل ممنوعیت حاملگی در سن بالا یا فاصله کم از فرزند قبلی می‌باشد.
- ۸- اگر بدون برنامه ریزی حامله شدید دقت نمائید هر بارداری ناخواسته در حقیقت یک بارداری خداخواسته بوده و حکمت الهی وارد زندگی شما شده است.
- ۹- رها شدن از برخی سنت‌ها و رسوم ناپسند مثل زشت دانستن بارداری در دوران عقد.
- ۱۰- جنسیت جنین به هیچ عنوان دلیل موجهی برای از بین بردن او نیست.
- ۱۱- توجه به وعده خالق یکتا که «فرزندان خود را از ترس فقر نکشید» ورود فرزند جدید حتماً با گشایش مالی و برکت و رزق و روزی همراه است.
- ۱۲- انتخاب پزشکی که در زمینه حاملگی ناخواسته بیشتر حمایت‌گر باشد.
- ۱۳- استفاده از تجارب خانواده‌های پر فرزند امروزی و ارزشمند بودن هر فرزند برای خود و خانواده.

- ۱۴- تقویت اعتماد به نفس برای پاسخ‌گویی محترمانه به افرادی که شما را سرزنش یا تمسخر می‌نمایند.
- ۱۵- کمک گرفتن از مشاور برای حل مشکلات خانوادگی یا درونی احتمالی.
- ۱۶- استفاده از امکانات و تسهیلات قانونی مثل قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت.
- ۱۷- از جمله پیامدهای سقط عمدی جنین احتمال عفونت رحمی، خونریزی شدید و حتی مرگ مادر و افزایش ناباروری ثانویه.
- ۱۸- پیامد روحی و روانی آن شامل افسردگی، اضطراب، ترس و وحشت، احساس خشم و اختلال خواب و حس سوگواری.
- ۱۹- پیامد معنوی آن شامل احساس پشیمانی، گناه و عذاب وجدان و از بین رفتن برکت و ایجاد گره‌های کور در زندگی.
- ۲۰- سقط عمدی جنین عملی غیر اخلاقی و زمینه انجام سایر اعمال غیراخلاقی و گناهان می‌شود.
- ۲۱- سقط عمدی جنین در هر هفته حاملگی که باشد حتی قبل از دمیده شدن روح حرام بوده و قتل نفس بوده و دیه جنین باید پرداخت شود.