

## 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) زندگی‌ام 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 آندومترئوز و کاهش احتمال بیماری‌های قلبی و عروقی و فشارخون و قندخون و چربی خون و جلوگیری از یاستگی 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.

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 پر خوری و بد خوردن.

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.

۲۸- از جمله عوامل خطر بارداری سابقه سقط قبلی، 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 نامبر: ۸۸۹۹۵۷۶۵

[www.yashospital.com](http://www.yashospital.com)

[info@yashospital.com](mailto:info@yashospital.com)

**گروه هدف:** بیمار / همراه

**تهیه و تنظیم:** واحد پرستار پیگیر بیمارستان یاس سپید

**ویرایش دوم:** سال ۱۴۰۳