



# آنچه مادران پس از زایمان باید بدانند



شبکه بهداشت و درمان شهرستان  
لنجان  
واحد خدمات باروری سالم  
و جمعیت

## راهنمای تغذیه با شیر مادر :

طی یک ساعت اول تولد ، نوزاد باید از شیر مادر تغذیه شود . وقتی احساس کردید نوزاد آماده است او را به پستان بگذارید .  
شیری را که در روزهای اول پس از زایمان ترشح می شود آغوز می نامند که غلیظ ، زرد رنگ و یا به رنگ روشن است که خاصیت واکسن نیز دارد. حتماً باید این شیر به نوزاد داده شود هرچند مقدار آن کم باشد زیرا مواد غذایی کافی برای شیرخوار را تأمین می کند .

نوزاد بایستی در 6 ماه اول عمر به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه شود .  
نوزاد رسیده ممکن است در روزهای اول پس از تغذیه ی خوب ساعات بیشتری بخوابد .

## مزایای شیر مادر :

- 1) برای خانواده: ارزان و به صرفه و در دسترس بودن
- 2) برای نوزاد: پیشگیری از سوء تغذیه و ابتلا به بیماری های عفونی مثل اسهال خونی به خصوص در دوران نوزادی ، رفع گرسنگی و تشنگی نوزاد ، افزایش رشد ذهنی و عاطفی ، منبع انرژی برای شیر خوارو تنها ماده ی غذایی که به آن حساسیت ندارد ، ملین و شستشو دهنده روده های نوزاد ، افزایش رشد و تکامل استخوانی ، کاهش کم خونی و پوکی استخوان
- 3) برای مادر: کاهش کم خونی و پوکی استخوان قبل از یائسگی، کاهش خونریزی پس از زایمان و تسریع بهبودی مادر ، افزایش شیر مادر و کاهش امکان ابتلا به عفونت و التهاب سینه ، روش کمکی پیشگیری از بارداری در صورت تغذیه انحصاری نوزاد با شیر مادر همراه با قرص های شیردهی باشد

## طرز صحیح گذاشتن سینه در دهان نوزاد :

مادر به هر حالتی که راحت است قرار می گیرد ولی بهترین حالت ، نشسته می باشد طوری که نه به جلو و نه به عقب خم باشد . سر و بدن نوزاد در یک امتداد قرار گرفته و نوزاد به بدن مادر نزدیک گردد بطوری که صورت بچه روی سینه مادر و نوک بینی مقابل نوک سینه مادر قرار گیرد . با دست مقابل که آزاد است چهار انگشت زیر سینه و انگشت شصت روی لبه بالایی هاله یا قسمت قهوه ای رنگ سینه قرار می گیرد . دوسوم قسمت هاله در دهان نوزاد قرار می گیرد یعنی اگر قسمت هاله به سه قسمت تقسیم شود 2 قسمت آن در دهان شیرخوار قرار می گیرد . توجه داشته باشید که مجاری شیر در این قسمت می باشند نه در قسمت نوک سینه . این روش شیردهی باعث می شود که نوزاد تنها نوک سینه را نگیرد و مکیدن های موثری داشته و شیر افزایش یابد .

## راههای افزایش شیر مادر :

- 1) مکیدن های مکرر شیرخوار بر اساس نیاز به طوری که در طول روز حداقل 8-10 بار یا بیشتر و در طول شب 3-4 بار یا بیشتر شیر بخورد .
- 2) در طول شب شیر دادن به نوزاد بر اساس نیاز نوزاد
- 3) دوشیدن سینه
- 4) آرامش روحی و روانی مادر و نوازش نوزاد در حین شیر خوردن

## تشخیص کافی بودن شیرمادر:

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر ، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است .

موارد زیر را علتی برای ناکافی بودن شیرخود تصور نکنید :

- ✓ گریه زیاد شیرخوار می تواند به علت خیس بودن کهنه ، سرد یا گرم بودن ، ملاقات بیش از حد ، بیماری و قلنج و... باشد .
- ✓ زود به زود شیر خوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیرمادر است .
- ✓ تولید شیر بستگی به اندازه پستانها ندارد .
- ✓ مکیدن مکرر موجب تولید شیر بیشتر می شود .
- ✓ اگر شاعل هستید دفعات شیردهی در عصر و شب را افزایش دهید . از مرخصی ساعتی استفاده کنید . شیر خود را بدوشید و ذخیره کنید و شیر دوشیده شده مادر را با قاشق و فنجان به شیرخوار بدهید .

#### **جهت پیشگیری از زخم و ترک خوردن سینه :**

- (1) نوک سینه را فقط روزی یک بار بشوئید . اما از مواد شوینده از جمله شامپو و صابون استفاده نکنید .
- (2) یک یا دو قطره از شیر خود را روی نوک سینه بریزید و پس از خشک شدن داخل لباس قرار دهید .
- (3) سینه را هیچوقت از دهان نوزاد نکشید ( در مواردی که نیاز به جدا کردن زودتر سینه از دهان نوزاد می باشد با انگشت کوچک خود از گوشه لب نوزاد روی فک پائینی او قفلک یا فشار دهید تا به آرامی سینه را رها کند )
- (4) سینه را به طرز صحیح در دهان نوزاد قرار دهید .
- (5) قبل از هر بار شیردهی ، دستها را با آب و صابون بشوئید .

#### **معایب شیشه و پستانک :**

موجب کاهش میل مکیدن شیرخوار از پستان و کاهش شیرمادر ، انتقال آلودگی ، دیابت ، تضعیف رابطه عاطفی مادر و فرزند می شود .

#### **ظروف نگهداری شیر دوشیده شده :**

اولین انتخاب ، ظروف شیشه ای بوده و بهترین محافظت را برای شیر فریز شده فراهم می کند

#### **طرز ذخیره و مصرف کردن شیر دوشیده شده :**

- (1) شستشوی دست ها و ظروف جمع آوری شیر قبل از دوشیدن شیر با آب و صابون و جوشاندن ظروف به مدت 20 دقیقه ضروری است .
- (2) قبل از رفتن به سرکار و درحالت آرامش شیر خود را بدوشید .
- (3) یک شیشه درب دار برای ذخیره شیرتان به محل کار بیاورید .
- (4) به مراقب بیاموزید که کودک را با قاشق و فنجان تغذیه کند و از بطری استفاده نکند . فنجان نیاز کودک را برای مکیدن ارضاء نمی کند

، لذا کودک میل به مکیدن پستان دارد و این امر می تواند تولید شیر شما را تحریک و زیاد کند .

**نگهداری شیر دوشیده شده :**

- شیر دوشیده شده را می توان 6-8 ساعت در دمای اتاق ( محل خنک )، 3-2 هفته در یخدان یخچال ، تا 48 ساعت در یخچال و حداکثر تا 3 ماه می توان آن را در فریزر خانگی نگه داشت و بعد از این مدت باید آن را دور ریخت .

**لطفاً در صورت عدم توانایی در شیردهی کافی شیرخوار به نزدیکترین واحد بهداشتی محل اقامت خود مراجعه نمایید.**

## آموزش بهداشت فردی

### مراقبت از محل بخیه ها :

احساس درد و سورش خفیف در محل بخیه به طور طبیعی بعد از زایمان وجود دارد ، در صورت لزوم می توان از مسکن نیز استفاده نمود . چنانچه در ساعت اولیه مادر احساس شدید ، مثل زور زدن و احساس دفع مدفوع رادر محل واژن ورکتوم داشت بلافاصله به ماما یا پرستار می بایستی اطلاع دهد . شستشوی محل بخیه باید بعد از هر بار ادرار ومدفوع دقیق و از سمت جلو به عقب باشد که شستشو با آب ولرم و بتادین رقیق شده ویا سرم شستشو (نرمال سالین) مناسب است و می بایستی محل بخیه ها خشک نیز شوند . جهت خشک نگه داشتن بخیه ها و بهبود جریان خون محل می توانیم از نور وگرمای چراغ مطالعه یا حرارت گرم سشوار استفاده نمود . برای این کار روزانه سه بار به مدت 15 دقیقه محل بخیه را بدون پوشش از فاصله نیم متری در محل نور وحرارت قرار می دهیم ، با این کار باعث کاهش میزان عفونت و بهبود سریع تر بخیه ها می شود.

### از سر گیری مقاربت :

در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی از بخیه ، تمایل به نزدیکی ندارند تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کامل در مان نشده ، داشتن نزدیکی صلاح نیست . معمولاً بهبود بخیه های ناحیه تناسلی حدود 20 روز طول می کشد . توصیه می شود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد از آن پرهیز شود .

### تغذیه و مصرف مکمل های دارویی :

رژیم غذایی مادران شیرده بعد از زایمان در مقایسه با غذای زنان باردار به کالری و پروتئین بیشتری دارد . در ضمن برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها ، مصرف روزانه یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین حداقل تا سه ماه پس از زایمان برای مادر تجویز می شود . بهتر است در زمان شیر دهی از مصرف غذاهای نفاخ وحساسیت زا مثل گوجه فرنگی ، پیاز ، کلم ، شکلات ، حبوبات و ادویه جات پرهیز شود .

### مراقبت پس از زایمان از مادر باردار:

حداقل ملاقات های معمول پس از زایمان سه بار در نظر گرفته شده که بار اول در سه روز اول ، بار دوم در روزهای 15 تا 21 و بار سوم روزهای 42 تا 60 پس از زایمان است . مراقبت هایی که در این ملاقات ها انجام می شود شامل :

اندازه گیری فشارخون ، درجه حرارت ، نبض و تنفس ، بررسی وضعیت رحم و میزان خونریزی ، ارائه توصیه های بهداشتی ، مشاوره تنظیم خانواده و انجام پاپ اسمیر ( فقط در مراقبت سوم ) است . بنابراین لازم است مادر برای اطمینان از سلامتی خود و فرزندش و دریافت مراقبت های پس از زایمان به مراکز بهداشتی درمانی ، پزشک یا ماما مراجعه کند .

اگر در گروه سنی میانسال (59-30 سال) هستند 60 روز پس از زایمان (2 ماهگی فرزندتان) جهت تکمیل شناسنامه سلامت بانوان ایرانی به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند.

### علائم خطر مادری پس از زایمان :

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| ✓ خروج ترشحات چرکی و بد بو از واژن          | ✓ سر درد                           |
| ✓ افسردگی شدید / جنون پس از زایمان          | ✓ تب ولرز (تب بیشتر از 38 درجه )   |
| ✓ خون ریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول     | ✓ درد شکم و پهلو                   |
| ✓ سوزش شدید هنگام ادرار کردن در 24 ساعت اول | ✓ بی اختیاری ادرار و مدفوع         |
| ✓ ادرار نکردن تا شش ساعت پس از زایمان       | ✓ درد ، تورم و سفتی پستان ها       |
|   | ✓ درد و ورم یک طرفه ی ساق و ران    |
|   | ✓ درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها |

در صورت وقوع هر یک از نشانه های فوق سریعاً به نزدیک ترین واحد بهداشتی درمانی محل اقامت خود مراجعه نمایند .

## مراقبت از نوزاد ( علائم خطر نوزادی ) :

در صورت وجود هریک از علائم زیر در نوزاد به نزدیک ترین واحد بهداشتی مراجعه نمائید :

- تو کشیده شدن قفسه سینه
- ناله کردن
- رنگ پریدگی شدید یا کبودی
- استفراغ مکرر شدید یا استفراغ صفاوی
- تحرک کمتر از حد معمول ، بی حالی و خواب آلودگی
- تشنج
- اسهال و دفع مدفوع آبی با حجم زیاد ( بیش از 8 بار در روز )
- قرمزی اطراف چشم ، خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک ها
- عدم دفع مدفوع در 48 ساعت اول
- عدم دفع ادرار در 24 ساعت اول
- بیقراری و تحریک پذیری
- خوب شیر نخوردن
- ترشحات چرکی یا قرمزی اطراف ناف
- تب یا سرد شدن اندام ها و بدن
- زردی نوزاد در 24 ساعت اول

## مراقبت های معمول نوزادی :

- نوزاد یک لایه لباس بیشتر از کودکان یا بالغین نیاز دارد .
- اتاق یا قسمتی از اتاق را برای نگهداری نوزاد گرم نگه دارید ( به خصوص در هوای سرد )
- در خلال روز ، نوزاد را بپوشانید
- نوزاد را در محل نمناک یا خنک قرار ندهید .
- نوزاد در روز بایستی 5-2 بار مدفوع و 8-4 بار دفع ادرار داشته باشد .
- نوزاد را قنداق نکنید .
- نوزاد را در معرض تابش مستقیم نور خورشید یا کوران هوا قرار ندهید .
- نوزاد را به شکم خوابانید . بهتر است نوزاد را به خصوص پس از هر بار شیردهی به پهلو یا پشت به ویژه پهلو خوابانده شود .
- از هیچ ماده ای مانند سرمه و یا هیچ دارویی بدون تجویز پزشک برای چشم استفاده نکنید
- گرفتن آروغ نوزاد بعد از تغذیه با شیر مادر ضروری است
- نوزاد را در گهواره حفاظ دار و به پهلو ( راست یا چپ ) بخوابانید .
- صورت نوزاد همیشه در معرض دید باشد و از پوشاندن صورت نوزاد خودداری کنید .
- اگر تغذیه نوزاد با شیر مادر کمتر از 5 بار در 24 ساعت است به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه نمائید



### زمان مراقبت های معمول نوزاد به شرح ذیل است :

- مراقبت اول : بدو تولد
- مراقبت دوم : روزهای 5 - 3 پس از زایمان
- مراقبت سوم : 30 روز پس از زایمان

### مراقبت بند ناف :

- پیش و پس از دست زدن به بند ناف دستها را بشوئید .
- حمام کردن نوزاد تا زمانی که بند ناف نیفتاده است مانعی ندارد .
- روزانه بند ناف را از نظر خونریزی و احتمال عفونت چک کنید .
- بند ناف باید خشک و تمیز نگه داشته شود .
- شکم و یا بند ناف را بانداژ کنید .
- هیچ ماده یا دارویی ( الکل ، بتادین و ... ) روی ناف نگذارید .
- بند ناف را دستکاری نکنید .

### حمام دادن نوزاد :

بهتر است در 24 ساعت اول تولد ، از استحمام نوزاد خودداری شود . چون تیخیر مایع سطح بدن باعث افت دمای بدن نوزاد می گردد . دمای اتاقی که نوزاد در آن حمام می شود باید بالای  $25^{\circ} C$  باشد . هیچگاه نوزاد را زیر دوش نبرید . استحمام می تواند به وسیله پنبه تمیز و آب گرم صورت گیرد . ابتدا سر و گردن نوزاد را شسته خشک کرده و با کلاه بپوشانید و سپس تنه و نهایتاً اندام ها را لخت کرده و بپوشانید . هیچگاه به صورت نوزاد صابون یا شامپو نزنید . صورت ، چشم ها و پشت گوش را با یک تکه پنبه نرم که در آب گرم مرطوب شده ، تمیز نمائید .



## زردی نوزاد :

زرد شدن رنگ پوست در هفته اول عمر شایع است . زردی را می توان به راحتی در قسمت سفیدی چشم دید . شایع ترین نوع زردی ، زردی فیزیولوژیک ( طبیعی ) است و معمولاً در روز دوم و سوم تولد ظاهر شده و تا روز دهم برطرف می شود . زردی غیر طبیعی در زمان تولد و یا روز اول دیده شده و به تغذیه بستگی ندارد .



## درمان زردی :

نوزاد را بستری و در زیر دستگاهی زیر نور قرار می دهند ( که فتوتراپی ) نام دارد . تغذیه مکرر با شیر مادر برای پیشگیری از کم آبی بسیار مهم است . دادن آب یا آب قند نه تنها به کاهش زردی کمک نمی کند بلکه مصرف شیر مادر را نیز کم می کند . لذا توصیه نمی شود .

**واکسیناسیون :** واکسن ماده ای است که به شکل خوراکی و تزریقی به کار می رود . با انجام واکسیناسیون بسیاری از بیماری ها در کودکان بروز نکرده و شاخص های قد و وزن افزایش می یابد .



#### **نکات مهم واکسیناسیون :**

- (1) در هر بار مراجعه کارت واکسن را همراه داشته باشید .
- (2) در نگهداری کارت واکسیناسیون دقت لازم را داشته باشید .
- (3) در تاریخ مقرر مراجعه کنید .
- (4) شل بودن مدفوع یا سرما خوردگی و تب مختصر و سوء تغذیه مانع واکسیناسیون نیست .
- (5) قبل و بعد از خوردن قطره به بچه شیر بدهید .
- (6) همزمان با تزریق واکسن پنتاوالان ( هیپاتیت-سیاه سرفه-دیفتری-کزاز-هموفیلوس آنفولانزا ) ، قطره ی استامینوفن به داده می شود .
- (7) قطره استامینوفن باید بر اساس وزن کودک و هر 6-4 ساعت یکبار داده شود . به این نحو که به ازای هر کیلوگرم وزن کودک 2 قطره داده می شود .
- (8) برای جلوگیری از عوارض موضعی تزریق واکسن می توان در بعضی موارد در محل تزریق در روز اول از کمپرس سرد و روزهای بعد از کمپرس گرم استفاده نمایید .

موارد مراجعه مجدد به واحدهای بهداشتی بعد از تزریق واکسن :  
واکسیناسیون با احتمال عوارضی همراه می باشد که لازم است کلیه مادران  
در صورت مشاهده بروز هر کدام از عارضه های زیر ترجیحا جهت پیگیری های  
بعدی وضعیت نوزاد به نزدیکترین واحد بهداشتی محل زندگی خود مراجعه نمایند.

- (1) کلیه موارد بستری شدن در بیمارستان به علت عارضه ناشی از  
واکسیناسیون
- (2) کلیه آبسه های محل تزریق
- (1) تب بالاتر از  $38/5$  درجه سانتیگراد زیر بغلی ( 72 ساعت بعد از  
واکسیناسیون )
- (2) فلج در مدت یک ماه پس از دریافت هر نوع واکسن
- (3) تشنج در مدت 72 ساعت پس از واکسیناسیون
- (4) جیغ زدن مداوم یا بی قراری که بیش از سه ساعت به طول انجامد
- (5) استفراغ مداوم



جهت انجام واکسیناسیون نوزاد به تاریخ ثبت شده روی برگه قد و وزن  
نوزاد توجه نمایند و در نگهداری برگه قد و وزن کوشا باشید .

### آزمایش هیپوتیروئیدی:

کم کاری تیروئید شایع ترین علت عقب ماندگی ذهنی ، کوتاهی قد و کم شنوایی است .  
هورمون تیروئید برای ضریب هوشی طبیعی تا 3 سالگی مورد نیاز است .

روز سوم تا پنجم بعد از تولد به نزدیکترین واحد  
بهداشتی محل سکونت خود مراجعه و نسبت به انجام  
آزمایش کم کاری تیروئید اقدام نمائید .

این غربالگری خطری برای نوزاد ندارد و بهترین زمان انجام نمونه گیری 3 تا  
5 روز پس از تولد می باشد ( 72 ساعت پس از تولد ) .  
آدرس و شماره تلفن دقیقی در اختیار پرسنل بهداشتی درمانی قرار دهید تا در صورت  
لزوم دسترسی به شما امکان پذیر باشد .  
این آزمایش نه تنها برای تشخیص کم کاری تیروئید نوزادان می باشد بلکه برای  
بررسی فنیل کتو نوری ( PKU ) هم استفاده می شود .  
فنیل کتو نوری ( PKU ): یک بیماری ژنتیکی است که در صورت عدم شناسایی و  
درمان به موقع منجر به عقب افتادگی شدید ذهنی نوزاد می گردد .

### نکته:

لازم به ذکر است در این آزمایش از پاشنه پای نوزاد چند قطره خون گرفته و برای  
آزمایش استفاده می شود و این طریقه بررسی استاندارد فقط در مراکز و پایگاههای  
بهداشتی درمانی انجام می گیرد .

### بهداشت باروری :

بخاطر داشته باشید که بهترین زمان فاصله گذاری بین فرزندان حداقل سه سال است پس بهتر است پس از زایمان از روش جلوگیری مناسب خود استفاده کنید .  
زمان شروع استفاده از روش انتخاب شده برای مادران شیرده و غیر شیرده متفاوت است . مادرانی که فقط از شیر خود وبه صورت مکرر نوزادشان را تغذیه می کنند 40 روز پس از زایمان می بایستی استفاده از روش جلوگیری را شروع کنند که بهترین روش برای آنها وقرص های شیر دهی می باشد وسایر مادران می بایستی 3 هفته پس از زایمان استفاده از روش پیشگیری را آغاز کنند که نوع آن بسته به نظر مادر و البته همسر وی متفاوت است .  
لازم به یاد آوری است که پس از 3 سال میتوان روش پیشگیری را قطع کرد وبرای حاملگی مجدد برنامه ریزی کرد .



### قرص های شیر دهی پیشگیری از بارداری ( لاینسترنول):

لاینسترنول، قرص خوراکی پیشگیری از بارداری بوده که مادران شیرده تا 6 ماه پس از زایمان می توانند از آن استفاده نمایند. هر بسته قرص لاینسترنول، دارای 28 قرص بوده که باید هر شب یک عدد از آن راس ساعت معینی خورده شود.شروع مصرف بسته بعدی قرص، بلافاصله پس از پایان بسته قبلی است.دقت شود که بین دو بسته قرص نباید هیچ فاصله زمانی وجود داشته باشد.

## روش اورژانس پیشگیری از بارداری:

روشی است که در صورت استفاده نکردن از روش های مطمئن پیشگیری از بارداری و یا هر موردی که احتمال بارداری ناخواسته پس از تماس جنسی را داشته باشد، تا 120 ساعت از بارداری پیشگیری می کند .

## انواع روشهای اورژانس پیشگیری از بارداری:

با استفاده از پکی از روشهای زیر می توانید از حاملگی ناخواسته جلوگیری کنید:  
روش اول - قرص لونورجستزل ، ۲ عدد یک جا در اولین فرصت  
روش دوم - قرص LD ، ۴ عدد در اولین فرصت و ۴ عدد دیگر ۱۲ ساعت بعد  
روش سوم - قرص تری فازیک ، ۴ عدد قرص سفید در اولین فرصت و چهار عدد قرص سفید دیگر ۱۲ ساعت بعد ( قرصهای مرحله سوم)

برای کسب اطلاعات بیشتر در این موارد به نزدیکترین واحد بهداشتی محل سکونت خود مراجعه نمایید

## فاصله زمانی بین فرزندان :

حداقل فاصله مطلوب بین دو بارداری از نظر ابعاد سلامت 3 سال و حداکثر این فاصله زمانی 5 سال در نظر گرفته می شود . بنابراین افزایش فاصله بین بارداری ها به بیش از 5 سال ، ضمن کاهش فرصت های باروری سالم برای مادر و کودک وی افزایش مخاطرات سلامت مادر و کودک را به دنبال خواهد داشت . به عبارت دیگر با افزایش بیش از حد فاصله بین فرزندان ، هم امکان دستیابی به تعداد فرزند دلخواه در یک خانواده کمتر شده و هم فرصت بارداری با بهترین شرایط از مادر گرفته خواهد شد .

« فاصله گذاری کمتر از سه سال و بیشتر از 5 سال بین تولد فرزندان می تواند مادر و کودک قبلی و بعدی او را در معرض مخاطره قرار دهد »

زوجین در سنین مناسب باروری و نیز با رعایت فاصله زمانی مناسب بین بارداری ها می بایست اقدام به فرزند آوری نمایند .

کودک تا سه سالگی نیازمند مراقبت دائم و کامل است و مادر باید در این فاصله زمانی با نهایت دقت ، کودک خود را پرورش دهد .



### **سنین باروری مناسب :**

سنین باروری در یک خانم از 15 سالگی آغاز شده و تا 49 سالگی ادامه می یابد . سنین مناسب برای باردار شدن 18 تا 35 سالگی است . لازم به ذکر است که مناسب ترین سن برای بارداری 20 تا 30 سالگی می باشد . باروری یکی از مهمترین اتفاقات زندگی مشترک برای هر زوج است و داشتن فرزند بر استحکام خانواده می افزاید . توجه به زمان فرزند آوری یکی از نکات مهم در باروری سالم است . سن مادر یکی از مهمترین عوامل باروری سالم بوده و با افزایش سن علاوه بر کاهش شانس باروری موفق ، احتمال مشکلات سلامت مادر و جنین و مشکلات دوران بارداری و هنگام زایمان افزایش خواهد داشت .

### **تک فرزندی :**

تک فرزندی پدیده است که به دنبال صنعتی شدن جوامع امکان رخداد آن افزایش می یابد . تک فرزندی گرچه پدیده جدیدی نیست اما در جامعه ی ما در هیچ زمانی مانند الان فراگیر نبوده است . در میان آموزه های اسلامی نه تنها به تک فرزندی توصیه نشده بلکه ضمن مخالفت با آن با رعایت شرایطی دعوت به ازدیاد نسل شده است . به گونه ای که در قرآن کریم تکثیر نسل به عنوان یکی از مهمترین اهداف ازدواج معرفی شده است . برخی از آسیب های تک فرزندی با رویکرد روان شناسی و علوم تربیتی :

- (1) رواج فرهنگ فرزند سالاری
- (2) بلوغ زودرس
- (3) کم شدن روابط اجتماعی و عدم جامعه پذیری
- (4) کاهش انسجام خانواده
- (5) تضعیف شبکه ارتباطی خویشاوندی
- (6) کاهش اقتدار والدین
- (7) جایگزینی رسانه (کم شدن ارتباطات کلامی در خانواده های کم جمعیت سبب حاکمیت رسانه های تصویری می گردد ) از قبیل تلویزیون ، بازهای رایانه ای ، اینترنت و ماهواره .

