

# تصورات اشتباهی که

# مانع فرزندآوری

# می‌شود

در روز ملی جمعیت وبه بهانه کاهشی سابقه

تعداد ولادت‌ها در سال ۹۸ به رایج‌ترین شبهات

تربیتی و پزشکی در باره فرزندآوری پاسخ داده ایم

دکتر مینا نبوی | پزشک و پژوهشگر جمعیت



جمعیت در هر کشور، عامل رشد اقتصادی و اقتدار دفاعی و سیاسی است. هم اکنون در ایران نرخ رشد جمعیت از ۱/۲۹ در سال تا ۱/۲۴ در سال ۹۵ رسیده و تعداد ولادت‌ها در سال‌های ۹۵، ۹۶، ۹۷ و ۹۸ هر سال نسبت به سال قبل روند نزولی داشته و کاهش ولادت‌ها در سال ۹۸ در دهه‌های گذشته بی سابقه بوده است. تک فرزندی در خانواده‌های ایرانی از ۱۶/۵ درصد در سال ۸۵ به ۱۹/۷ درصد در سال ۹۵ رسیده و متأسفانه تعداد فرزندان ایده آل زوج‌های جوان ایرانی فقط حدود ۲/۳ فرزند است. ۳۰ درصد بیشت‌روز ملی جمعیت است و به همین بهانه، از تصورات اشتباهی گفته‌ایم که مانع فرزندآوری می‌شوند. در خور ذکر است، تمامی پژوهش‌ها و آمارهای مطرح شده در این مطلب بر اساس کتاب‌های معتبر و مرجع‌های تخصصی زنان و زایمان از جمله اسپیروف، ویلیامز و... و دستورالعمل‌های جدید وزارت بهداشت است.

#### ۲ عامل تاثیر گذار بر فرزندآوری

در شرایط فعلی، دودسته عامل مهم بر تمایل خانواده‌ها در فرزنددار شدن و تعداد نهایی فرزندان هر خانواده اثر گذار است: عوامل فرهنگی (تغییرات سبک زندگی و علایق و تمایلات مردم) و عوامل و موانع بالادستی (قانونی، اجرایی، پزشکی، اقتصادی و نبود مشوق‌ها). این عوامل چنان‌ها هم در آمیخته‌اند و حتی گاه همپوشانی دارند که می‌توان ادعا کرد اصلاً هیچ یک بدون توجه به دیگری، وضعیت موجود را تاثیر نخواهد داد.

#### این ۵ تصور پزشکی اشتباه هستند

در ادامه به دو دسته از موانع فرزنددار شدن خانواده‌های امروزی می‌پردازیم: شبهات پزشکی و مسائل تربیتی.

#### ۱ بار داری فقط تا ۳۵ سالگی خانم مجاز است:

یک اشتباه غیر علمی و باوری که سال‌هاست در ذهن مردم مانده‌اینه شده، این است که بار داری فقط



۳۵ سال فاصله ۱۲ ماه از بارداری قبلی، برای یک

بارداری مجدد اقدام کنند.

**۳** بیشتر از ۳ بار نمی‌توان سزارین کرد: از نظر علمی سزارین روش معمول و انتخابی برای به دنیا آوردن فرزند نیست. سزارین فقط باید در شرایط خاص طبی انجام شود. عمل سزارین یک عمل جراحی سنگین (ماژور) است و عوارض قابل توجهی دارد اما متأسفانه در جامعه ما بسیار رایج است (بیش از ۵۰ درصد) در حالی که در کشور‌های پیشرفته، آمار سزارین خیلی کمتر از این میزان است و بیشتر تولدها به صورت زایمان طبیعی انجام می‌شود. سزارین به علت عوارض ایجاد کننده، باعث کاهش توانایی فرزندآوری زنان می‌شود اما این باور اشتباه است که حداکثر تعداد بارداری و زایمان مجاز برای کسی که عمل سزارین داشته، سه دفعه است! در هیچ کتاب مرجع پزشکی عددی به عنوان سقف قطعی زایمان سزارین ذکر نشده است. در واقع همه چیز بستگی به شرایط بدنی خود مادر و تشخیص پزشک متبحر و متعهد دارد. ممکن است یک خانم بتواند حتی ۶-۷ سزارین موفق و کم‌عارضه داشته باشد اما خانمی دیگر با حتی یک بار سزارین به علت عوارض، دیگر نتواند بچه دار شود.

#### ۴ بار داری و زایمان، عوارض زیادی دارد:

همیشه از معایب بارداری و زایمان در گوش زنان خوانده شده اما متخصصان، کمتر از محاسن بارداری و شیردهی سخن گفته‌اند. مثلاً این که بارداری اثر پیشگیری از سرطان سینه دارد و هر چه سن اولین بارداری پایین‌تر سن آخرین بارداری بالاتر باشد، این اثر محافظتی بیشتر است یا این که شیردهی

باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان‌های سینه و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. هر بارداری ریسک ابتلا به فیبروم را کاهش می‌دهد. همچنین هر چه اولین بارداری یک خانم زودتر اتفاق بیفتد، احتمال نازایی ثانویه و نیز یائسگی زودرس و عواقب آن (یو کی استخوان، بیماری قلبی، افزایش فشارخون و...) کاهش می‌یابد.

**۵** پیشگیری از بارداری عوارض ندارد: از نظر بسیاری از مردم، روش‌های ممانعت از بارداری مانند قرص و آمپول و بستن لوله‌ها، عوارض آن چنانی ندارد. در حالی که کتاب‌های پزشکی و مقالات روز دنیا پر است از عوارض ناخوشایند روش‌های هورمونی و عقیم‌سازی (بستن لوله‌ها)! از عوارض جسمی مثل افزایش فشار و چربی خون، کیست تخمدان، ایجاد و پرتاب لخته، سکنه قلبی و مغزی، سرطان، تاخیر در بارداری و نازایی گرفته تا عوارض روان‌پزشکی و حتی کاهش لذت از رابطه زناشویی.

#### این ۲ تصور تربیتی اشتباه هستند

از مسائل پزشکی که بگذریم، می‌بینیم که برخی شبهات فکری و تربیتی هم مانع فرزنددار شدن خانواده‌ها شده است.

#### ۱ فرزندان زیاد را نمی‌توان به خوبی تربیت کرد:

با تربیت فرزندان زیاد چه کنیم؟! اولاً کارشناسان تربیتی اذعان دارند که مهم‌ترین بازوی تربیت کودک (زیر سن مدرسه) «بازی» و مهم‌ترین رکن بازی «همبازی» است. بنابراین در تربیت فرزند هیچ چیز به اندازه داشتن خواهر و برادر کمک حال والدین نیست! ثانیاً تربیت فرزند به معنای تربیت تک به تک و جداگانه هر کدام از بچه‌ها نیست بلکه به معنای تربیت فضای خانه و محیط است؛ چه بایک بچه چه با ۱۰ بچه. در واقع اصل تربیت کودک، تربیت خود است! از طرفی امروزه معایب تک‌فرزند ی بر هیچ کسی پوشیده نیست. مزایای تربیتی داشتن خواهر و برادر نیز در این مطلب نمی‌گنجد.

#### ۲ تعامل با چند فرزند سخت است:

یک بچه مانده‌ایم، چطور به سه یا چهار تا فکر کنیم؟! تمامی مادران پر فرزند اعتراف می‌کنند که تربیت و تعامل با فرزند اول، سخت‌ترین مرحله بچه داری است و اگر از آن‌ها بپرسید، به شما می‌گویند که هرگز برخلاف تصورشان، با آمدن بچه دوم، سوم، چهارم و... سختی‌های بچه‌ها ضربرد دو، سه، چهار و... نشد! بلکه حتی برخی سختی‌ها به طور عجیبی کمتر و فراغت والدین بیشتر شد. تربیت صحیح فرزند اول مثل پایه‌گذاری اصولی یک بناست.

کمی جست‌وجوی واقع‌بینانه، ویژگی‌های مثبتی هم در او دیده شود که ممکن است توسط شما نادیده گرفته شده باشد. زمانی که ویژگی‌های مثبت افراد شناسایی‌و از آن تعجب‌دنی می‌شود، فرد بانسان دادن ویژگی‌های منفی و مشمژکننده، سعی در جلب توجه دیگران می‌کند، بنابراین به شما پیشنهاد می‌شود که به این ویژگی‌های مثبت همکاران توجه‌نشان دهید و از آن‌ها تعجب‌د کنید. شما با تمجید از این ویژگی‌ها نیاز به توجه‌ا در اوارضا می‌کنید و نیاز به توجه از طریق تحقیر کردن را درازبین می‌برید.

#### ● مرزهای روانی تعیین کنید

به منظور ارتباط بهتر و کاهش تعارضات احتمالی، همه افراد باید مرزهای روانی مشخصی برای خود داشته باشند به طوری که برای دیگران هم کاملاً روشن باشد. شما باید ابتدا از نقاط قوت و ضعف خود آگاهی کافی داشته باشید. ویژگی‌های شخصیتی خود را به خوبی بشناسید و همچنین از طرف مقابل هم چنین شناختی به دست آورید. برای شما و دیگری روشن باشد که چگونه رفتاری را می‌پذیرد و انتظار چه رفتاری را ندارد. به عنوان مثال شما ممکن است به طور کلی از مزاح کردن با همکاران لذت ببرید ولی زمانی که مزاح کردن مربوط به ویژگی‌های شخصی و خانوادگی شما می‌شود ناراحت می‌شوید، در این صورت شما باید با رفتار بیاناتان این موضوع را به اطلاع همکاران برسانید. به عبارت دیگر مرزهای خود را کاملاً شفاف بیان کنید تا از تعارض‌های احتمالی جلوگیری شود. در مقابل با شناسایی ویژگی‌ها و رفتارهای پسندیده و ناپسند همکاران در کشف کردن مرزهای روانی او و احترام گذاشتن به آن‌ها بکوشید. آگاه باشید که در صورتی که مرزهای روانی شما و همکاران غبار آلود باشد، هر لحظه باید احتمال زیر پا گذاشتن و تعارض احتمالی را به جان بخرید.



واقعیت را که مردان تمایل کمتری به پوشاندن چهره خود دارند، می‌توان تا حدودی با این دلیل توضیح داد که مردان معتقدند که نسبت به زنان در برابر این ویروس کمتر تاثیر می‌پذیرند در حالی که آمارهای رسمی خلاف این را نشان داده‌اند. طبق آمار، مردان در ابتلا به ویروس کرونا وفوت ناشی از آن درصد بیشتری را به خود اختصاص داده‌اند. نتایج همچنین نشان داد که مردان هنگام استفاده از ماسک احساسات منفی نشان می‌دهند.

#### قرار و مدار

#### روز افطاری دادن به یک فقیر

تو این روزها که شرایط اقتصادی برای قشر ضعیف‌تر جامعه سخت شده، امروز در مد

توان تون مقداری

افطاری تهیه

کنین و بین

یک یا چند

فقیر پخش

کنین.

#### ما و شما

راه‌ارم تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● پرونده شخصیت‌شناسی ستاره‌های «هم‌گناه» به خصوص بررسی شخصیت فرید با بازی خوب مسعود رایگان، و اقلای جالب بود. روان‌شناس چقدر حرف‌های خوب و به جایی زده بود. کاش همه پدرها، بخونن.

● ستون اختلاف تصاویر صفحه کودک، داره همچان انگیز میشه. به خصوص اون در قابلمه، تشخیص‌اش واقعا سخت بود.

● بعد از خواندن مطلبی درباره این که چربی، تمرکز از بین می‌برد، متوجه شدم که چرا هیچ دانشمندی، چاق نیست! ● در باره پرونده سریال «هم‌گناه» می‌خواستم بگم که من توی دوست‌های خودم هم چند نفری رو دیدم که عشق شون شبیه عشق آ‌رمان به هدیبه تهرانیه. عشق به یک زن طلاق گرفته در حالی که دوستم هنوز یک جوان ۲۲ ساله‌است.

● یک مطلب برای ما کنکوری‌ها چاپ کنید در باره بهترین شیوه تست‌زنی. ممنون.

● در پرونده شخصیت‌شناسی بازیگرهای هم‌گناه باید به بازی بسیار ضعیف پرویز پرتوی در این سریال که برای اولین بار در شبکه نمایش خانگی حاضر شده هم اشاره می‌کردید. ماسته‌ماسته افک‌کنم، به پایان دوره بازیگریش رسیده.

● درباره «تحلیل‌روان‌شناختی خواب‌های کرونایی» که در صفحه مشاوره چاپ شده، من چند شب پیش خواب دیدم که با ماشینم دارم از دست پلیس فرار می‌کنم. البته نیازی به تحلیل‌روان‌شناختی هم نداشت چون فرداش پلیس به خاطر نیستن کمربند، جریمه‌ام کرد!

## برم خرید دلم‌واشه!

آن‌چه برای در مان اعتیاد به خرید در خانم‌ها باید بدانیم



علیه تقوی | روان‌شناس

«هر وقت بی‌حوصله یا ناراحت‌م میرم فروشگاه‌های لوکس و خرید می‌کنم. بعد از خرید حالم خیلی بهتر میشه ولی انگار حال خوبم چند روز بیشتر طول نمی‌کشه. این بار میرم سراغ فروشگاه‌های آنلاین و سفارش خرید اینترنتی. عاشق اجناس برند هستم و حاضرم تمام پس‌اندازم را برای به دست آوردن شیان خرج کنم. راستش بعضی وقت‌ها از این کارم عذاب وجدان دارم و نمی‌دونم یا خریدهام چه کار کنم». خرید برای برطرف کردن احساس اضطراب و ناراحتی، احساس شغف بعد از خرید، و سوسه خرید دوباره و گران قیمت، عذاب وجدان از خریدهای افراطی. این سیکل و چرخه رفتاری – هیجانی یک فرد مبتلا به اعتیاد خرید است که در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

#### ● اعتیاد به خرید، یک اختلال اضطرابی

از آن‌جا که در اصطلاحات و مفاهیم روان‌پزشکی، اختلالی به نام اعتیاد به خرید نداریم، می‌توانیم مانند دیگر رفتارهای وسواسی که فرد به آن اشتغال ذهنی پیدا می‌کند و باعث بروز مشکلاتی در زندگی روزمره‌اش می‌شود، این رفتار را در دسته اختلالات اضطرابی بررسی کنیم. در این نوع اختلالات نوعی اجبار وجود دارد که به صورت متفاوت در افراد بروز پیدا می‌کند. همان‌طور که برخی افراد به شست‌وشوی افراطی روی می‌آورند، ممکن است برخی افراد (به‌ویژه خانم‌ها) به خریدهای بدون هدف و افراطی روی آورند. چون ریشه این رفتارها احساس اضطراب و ناراحتی است، افراد درگیر سعی می‌کنند با خرید کردن، هیجانات منفی‌شان را از بین ببرند. ممکن است این رفتار برای مدت زمانی آن‌ها آرام‌کند اما واقعیت این است که تا وقتی این افراد از مشکل‌شان آگاه نشوند و مهارت مدیریتش را کسب نکنند، این دور باطل ادامه خواهد داشت.

#### ● توصیه برای ترک اعتیاد به خرید

اگر متوجه شدید این رفتار شما به صورت افراطی بارها تکرار می‌شود، حتماً بایک نفر (کسی که به شما گوش‌کنند و ک‌خوبی داشته باشد):

بستگان، دوست، روان‌شناس)

درباره آن صحبت کنید. سعی

کنید تا جایی که امکان دارد

این راهکارها را اجرایی

کنید:

#### باتوان