



درس ۹- بهداشت ازدواج و باروری

۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- a. ازدواج مرحله ای بسیار مهم از زندگی انسان است که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نیز سرنوشت ساز است و عامل است. نسل های بعد - تکامل
- b. سن ازدواج در جوامع مختلف، متفاوت است و در تعیین آن نقش دارند. عوامل متعددی
- c. با تغییرات ، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی عوامل سن ازدواج تغییر کرده است. اجتماعی
- d. برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان موجب تضمین می شود. سلامت جامعه

۲- دو سخن پیامبر اکرم(ص) در رابطه با ازدواج بنویسید. ۱- هرکس ازدواج کند به وسیله ی آن نصف دینش را حفظ کرده است. ۲- هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوبتر نیست.

۳- موفقیت در یک ازدواج خوب و مناسب مستلزم چیست؟ و نقش آن چیست؟
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 نسل های بعدی است.

- ۴- اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟
بلوغ جنسی زن و مرد.
- ۵- سن ازدواج در جوامع مختلف چگونه است؟
سن ازدواج در جوامع مختلف متفاوت است و عوامل متعددی در تعیین آن نقش دارند در جامعه ما نیز سن ازدواج متأثر از عوامل متعددی است در آموزه های اسلامی سفارش شده است که جوانان ازدواج را به تاخیر نیندازند.
- ۶- الف) از دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج، نیازمند سه بلوغ می باشد. آن سه مورد را نام برید.
ب- رسیدن به این سه بلوغ برای ازدواج چه اهمیتی دارد؟

الف- بنا بر دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ اجتماعی زوجین است
ب- برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج، علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان، موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود.

۷- بلوغ جسمانی را تعریف کنید.
توانایی فرد از نظر تولید مثل است که برای دختران حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و برای پسران حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می شود.

۸- بلوغ روانی چیست؟
بلوغ روانی همان رشد شخصیت و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله های برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.

۹- بلوغ اجتماعی چیست و در چه سنی به دست می آید؟

توانمندی لازم برای اداره امور همه و فرزندان اطلاق می‌گردد. ک پسر جوان ممکن است در سن ۱۸ سالگی بلوغهای لازم برای ازدواج را یکجا و کامل پیدا کند و آماده ازدواج باشد در حالی که فردی دیگر در سنین بالاتر هم نتواند به آنها دست یابد.

۱۰- علاوه بر آمادگیهای لازم برای ازدواج، اطمینان از چه مواردی قبل از ازدواج لازم است؟

اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری، نداشتن اعتیاد. به این منظور انجام یک رشته اقدامات و توجه به پارهای از نکات بهداشتی در قبل از ازدواج مورد تأکید است

۱۱- رعایت بهداشت فردی در زوجین چه اهمیتی دارد؟

بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان، بهداشت پوست و دستگاہهای جنسی برای زوجین بسیار ضروری است. برای نمونه اگر دهان یکی از زوجین دارای مشکلاتی مانند بوی نامطبوع، بیماریهای لثه های، آلودگیهای میکروبی و ... باشد، این امر به کیفیت زندگی مشترک آنها لطمه میزند و یا وجود هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری در یک طرف میتواند طرف مقابل را نیز آلوده کند

۱۲- الف- آزمایش های لازم قبل عقد شامل چه چیزهایی است؟

ب) چه آزمایشها و واکسیناسیونی قبل از ازدواج به زوجین توصیه میشود؟

الف- ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم امتیاز زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم ها

ب- به زوجین توصیه می‌گردد که قبل از ازدواج، آزمایش های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز را به عمل آورند و خود را در برابر بیماری هایی مانند هپاتیت واکسینه کنند.

۱۳- چه آموزش هایی در کلاس های آموزشی قبل از ازدواج به جوانان داده می شود؟

۱۴- ۱- آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه مبین اسلام ۲- روابط عاطفی و اجتماعی در ازدواج ۳-

مطالبی در مورد آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی و روابط زناشویی

۱۵- هدف از مشاوره قبل از ازدواج چیست؟

بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو نفر، برای تشکیل زنده مشترک . به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکراتی که دارند به صورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار میگیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با همدیگر هستند یا نه.

۱۵- چند نوع بیماری ارثی مختلف شناخته شده است که از طریق ژن های مشترک پدر و مادر به فرزند منتقل می شود؟

بیش از ۲۰ هزار نوع

۱۶- ژن مغلوب در چه صورتی باعث بروز بیماری در فرزند می شود؟

ژن مغلوب در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همه قرار گیرد منجر به بروز بیماری در فرزند می شود برای مثال : بیماری تالاسمی

۱۷- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

a. تالاسمی ، بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است ، تالاسمی حامل ژن بیماری است

ولی بیمار تالاسمی نیست و کم خون است. ماژور - مینور



- b. - مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست
- c. یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد است. فرزندآوری
- d. یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است. داشتن فرزند
- e. چاقی مادر در هنگام بارداری روی فشار خون تأثیر دارد
- f. آلودگی های محیطی روی باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند تأثیر می گذارد
- g. سفید کننده های کلر دارد بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند.
- h. بیماری هایی نظیر و آسم و فشار خون بالا ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشد. دیابت

۱۸- الف) اگر پدر و مادر هر دو ناقل بیماری تالاسمی باشند، چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند دارای بیماری تالاسمی باشد؟ ب) چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند کاملاً سالم باشد؟ ج) چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند سالم ولی ناقل تالاسمی باشد؟

الف- ۲۵ درصد ب- ۲۵ درصد ج- ۵۰ درصد

۱۹- یکی از اهداف اصلی ازدواج چیست؟

زاد و ولد

۲۰- مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج به چه افرادی توصیه می شود؟

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 مادر زادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.

۲۱- بزرگان دین به والدین پس از انعقاد نطفه در طول بارداری چه توصیه هایی می کنند؟

مراقبت هایی از نظر اطمینان حلال و طیب بودن غذا، رعایت واجبات و سعی در مستحقات و ذکرهای خاص و ختم قرآن در طول بارداری

۲۲- مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟

برای افرادی که بیماری ارثی مخفی در بدنشان دارند.

۲۳- بیماری تالاسمی چه نوع بیماری است؟

یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می شود.

۲۴- در چه زمینه ای توصیه های فراوانی در دستورات دینی و بهداشتی وجود دارد؟

فرزندآوری که از مهمترین مسئولیت های زوجین است.

۲۵- عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

۱- سن - ۲- کشیدن سیگار و استعمال دیگر مواد دخانی - ۳- برخورداری از وزن مناسب - ۴- تغذیه - ۵- ورزش - ۶- دارو های محرک و مکمل - ۷- استرس - ۸- آلودگی محیطی - ۹- سفید کننده های حاوی کلر - ۱۰- بیماری های منتقله از راه جنسی - ۱۱- مشروبات الکلی - ۱۲- قاندهای نامنظم - ۱۲- ابتلا به بیماری های مزمن

۲۶- تخمک گذاری در خانم هایی که وزن زیاد یا کم دارند چگونه است؟



نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبه رو شود

۲۷- چاقی مادر هنگام بارداری چه عوارضی در پی دارد؟

فشار خون - دیابت دوران بارداری - وزن زیاد نوزاد و سزارین - دوره های نامنظم قاعدگی - افزایش ناباروری - افزایش سقط جنین

۲۸- رژیم غذایی دوران بارداری ترکیبی از چه چیزهایی است؟

انواع ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی

۲۹- فواید ورزش به هنگام بارداری ذکر کنید.

۱- خواب را بهبود می بخشد ۲- سوخت ساز بدن را افزایش می دهد. ۳- به کنترل وزن کمک می کند ۴- بیماری های مزمن مانند حملات قلبی، سکتته های مغزی و ... را کاهش می دهد.

۳۰- داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می گذارند؟

روی هورمون های زنانه و مردانه تأثیر می گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند.

۳۱- راه های دوری از استرس را بیان کنید.

مطالعه - قدم زدن - گوش دادن به نواهای دلنشین - تبادل پیام با دوستان

۳۲- آلودگی محیطی چه تأثیری در بارداری دارد؟

باعث ناباروری میشود، سیگار، گازوئیل و ... مواد آلوده کننده ای هستند که باروری تأثیر می گذارند.

۳۳- یک بیماری منطقه از راه جنسی را مثال بزنید و پیامد های آن را بیان کنید.

سوزاک که در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهاب لگن می شود و بیماری التهاب لگن عوارضی مانند سقط، حاملگی خارج از رحم و بسته شدن لوله های رحمی را به دنبال دارد.

۳۴- مشروبات الکلی و داروهای روانگردان چه تأثیری بر روی بارداری دارند؟

حاملگی یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می کنند.

۳۵- چه زنانی به اختلال تخمک گذاری دچار هستند؟

زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آن ها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است.

۳۶- سن مناسب باروری چقدر است

سن مناسب بارداری ۱۸ تا ۳۵ سالگی است زیرا با بالا رفتن سن خانم، شرایط باردار شدن دشوار می گردد. در مردان هم، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم میشود.

۳۷- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

a. در مردان ، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج می شود. کم

b. وزن مادر بر او مؤثر است. باروری

c. تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند است و این افراد ممکن است با مشکل رو به روشوند. نامنظم - عدم تخمک گذاری

d. معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند



- e. استفاده بی رویه از مواد محرک و برخی از مکمل ها که در بدن سازی مورد استفاده قرار می گیرند، روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی می دهد. افزایش
- f. سوزاک از جمله بیماری هایی است که از طریق ارتباط جنسی منتقل می شود و در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می شود. التهابی لگن
- g. -الکل و داروهای حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می کنند. روان گردان
- h. زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است، ممکن است به اختلالات دچار باشند، از این رو توصیه می شود حتماً به پزشک مراجعه کنند. تخمک گذاری
- i. در مردان و زنان (هر دو) اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. -مصرف دخانیات
- j. خانم ها برای جلوگیری از کم خونی از قبل از حاملگی باید روزانه غذا های سرشار از اسید فولیک مصرف کنند. سه ماه
- k. چهار مورد از مواد غذایی حاوی اسید فولیک عبارتند از: بادام زمینی، لوبیا چیتی، و تخمه ی آفتاب گردان و کلم بروکلی
- l. لازم است واکسن سرخچه 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 و و ... اطمینان حاصل شود. کزاز و دیفتیری و توأم
- m. لوپوس یک بیماری است. خودایمنی
- n. سفیدکننده های بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند. کلردار
- o. بیماری التهابی لگن عوارضی مانند ، حاملگی خارج از رحم و انسداد را به دنبال دارد که این عوارض احتمال بچه دار شدن را میکنند. سقط - لوله های رحمی - کم
- p. قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است؛ زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با دارای اهمیت است. وزن مطلوب
- بیماری سرخچه یک بیماری است. ویروسی

۳۸. در رابطه با باروری و تولد نوزاد، چاقی مادر چه پیامدهای منفی را میتواند به دنبال داشته باشد؟

تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبه روشوند. 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 دوره های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری و کاهش موفقیت درمان های ناباروری و افزایش خطر سقط خود به خودی جنین بینجامد

۳۹. اگر مادر بارداری، به سرخچه مبتلا شود، این ابتلا چه اثراتی را بر نوزاد وی خواهد داشت؟

سرخچه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت.

۴۰. -چند نمونه از راههای عملی برای دستیابی به آرامش را بنویسید.

مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به نواهای دلنشین و ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه های دستیابی به آرامش است.



۴۱. توصیه های بهداشتی برای بارداری مردان را بنویسید. (۴ مورد)

۱- دارو ها تأثیر منفی بر روی بارداری مردان دارند پس باید از مصرف خودسرانه دارو پرهیز کنند. ۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳- پرهیز از قراردادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

۴۲. توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بنویسید (۴ مورد) ۱- بهترین سن بارداری در زنان بین ۱۸ تا ۳۵ است در غیر این صورت با پزشک مشورت شود ۲- از بارداری محدود با فاصله کم تر از ۲ سال از زایمان قبلی جلوگیری شود. ۳- خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه از غذا های سرشار از فولیک اسید استفاده کنند. ۴- همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخچه آزمایش شوند ۵- قبل از بارداری از سلامت لثه و دندان مطمئن شوند.

۴۳. سرخچه چه نوع بیماری است؟ توضیح دهید.

یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت.

۴۴. خانم ها در صورت ابتلا به چه بیماری هایی باید بارداری خود را به تأخیر بیندازند؟

برخی از بیماری های قلبی (مانند نارسایی دریچه ای قلب)، خود ایمنی (مانند لوپوس)، - عروقی، بیماری های کلیوی، بیماری های تیروئید، و سایر بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشار خون بالا)، بیماری های روانی، سل و برخی از کم خونی ها ۲- هرگونه تومور در سیستم عصبی مرکزی ۳- بیماری هایی همچون MS و صرع ۴- افراد تحت شیمی درمانی ۵- بیماری های مقاربتی