

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مشاوره در فرزندآوری، نقش باروری و فرزندآوری در سلامت زنان با رویکرد جوانی جمعیت

دکتر علیزاده

دکترای بهداشت باروری

استادیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان





بسم الله الرحمن الرحيم

با عنایت به اهمیت مقوله جمعیت در اقتدار ملی ، و با توجه به پویندگی ، بالندگی و جوانی جمعیت کنونی کشور بعنوان یک فرصت و امتیاز و در جهت جبران کاهش نرخ رشد جمعیت و نرخ باروری در سال های گذشته ، سیاست های کلی جمعیت ابلاغ می گردد. با در نظر داشتن نقش ایجابی عامل جمعیت در پیشرفت کشور ، لازم است برنامه ریزی های جامع برای رشد اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی کشور متناسب با سیاست های جمعیتی انجام گیرد . همچنین ضروری است با هماهنگی و تقسیم کار بین ارکان نظام و دستگاههای ذیربط در این زمینه ، اقدامات لازم با دقت ، سرعت و قوت صورت پذیرد و نتایج رصد مستمر اجرای سیاست ها گزارش شود.

سید علی خامنه ای

۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۳

■ با توجه به کاهش آهنگ رشد جمعیت ایران و نگرانی از پیری جمعیت، توقف کامل سیاست کنترل جمعیت، رشد مولید و افزایش فرزندآوری در دستور کار قرار گرفته است. این سیاست در اردیبهشت ماه ۱۳۹۳ از طرف رهبر معظم انقلاب و پس از مشورت با مجمع تشخیص مصلحت نظام ابلاغ شد.

برخی مفاهیم جمعیت



- **میزان باروری کلی:** میانگین تعداد فرزندان زنده های است که یک زن در طول دوره باروری میتواند به دنیا بیاورد، اگر در تمام سال های باروری زنده بماند و در هر سنی از دوره باروری که بخواهد، بارداری را تجربه کند. سطح جانشینی برای نرخ باروری کلی ۱/۲ می باشد. یعنی برای حفظ ترکیب جمعیت جوان، هر زن حداقل باید دو فرزند داشته باشد.
- در کشورهای پیشرفته همانند انگلیس این میزان حدود ۰۷/۲ برآورد شده است و در کشورهای در حال توسعه، میزان سطح جانشینی، اعدادی بالاتر از ۱/۲ مدنظر گرفته میشود.



جامعه در صورتی از یک رشد جمعیتی منطقی برخوردار است که **میزان باروری کلی** آن بیش از $2/1$ بوده و این امر به این مفهوم است که هر خانم باید در دوران باروری خود بین ۲ تا ۳ فرزند زنده داشته باشند. در این صورت این جامعه با رشد منفی جمعیت روبرو نمی گردد و این در حالی است که در حال حاضر میزان باروری کلی کشور به میزان $1/7$ می باشد که به معنای کمتر از حد جایگزینی می باشد.

میزان باروری کلی استان های کشور در سال ۱۳۹۸





جمعیت هر کشور مهمترین **سرمایه**
آن کشور است.

آموزش و مشاوره فرزندآوری



🌸 فرزندآوری به موقع و کاهش سن باروری به طور پیشگیرانه از مخاطرات بارداری و زایمان در سنین بالا، پیشگیری می نماید.

🌸 ضروری است همه زوج ها همواره دسترسی به آموزش های لازم را برای فرزندآوری بهنگام و عدم تاخیر در فرزندآوری با توجه به تعداد فرزند دلخواه، داشته باشند و از تاخیر های بدون دلیل پرهیز نمایند.



با توجه به کمیت و کیفیت مطلوب جمعیت، نیاز به آموزش های برنامه ریزی شده در گروه هدف می باشد. **اصلی ترین گروه هدف مداخله خانواده های** خواهند بود که:

– **بیش از یک سال از ازدواج آنها سپری شده** و برنامه ای برای فرزندآوری ندارند. (ترغیب آنان به برنامه ریزی جهت فرزند آوری)

– فرزندان خود را به دنیا آورده و علیرغم تمایل به داشتن فرزند بعدی و نبودن شرایط بارداری پرخطر، **سن آخرین فرزندشان از سه سالگی گذشته** است

– علیرغم تمایل به داشتن فرزند بعدی و عدم وجود شرایط بارداری پرخطر، به سال های پایانی دوران باروری سالم نزدیک شده و برای بارداری بعدی برنامه ریزی نکرده اند.



ترویج رفتار باروری سالم در زوجین و مراجعین و فرزندآوری به هنگام:

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 سلامت باروری است. **سن مادر** یکی از مهم ترین عوامل باروری و فرزندآوری سالم بوده و با افزایش سن، شانس باروری موفق کاهش خواهد یافت.



سن مناسب ازدواج و باروری

سنین باروری در یک خانم از ۱۵ سالگی آغاز شده و حدوداً تا ۴۹ سالگی ادامه می یابد. در واقع یک زن در فاصله سنی ۱۵-۴۹ سالگی از توان باروری و فرزندآوری برخوردار خواهد بود. **سنین ۱۸-۳۵ سالگی**، سنین مناسب برای باروری بوده در این حالت خانواده ها به طور متوسط حدود ۱۲ سال براساس سنین مناسب باروری فرصت خواهند داشت تا بتوانند فرزندان خود را با در نظر گرفتن اصول سلامت به دنیا بیاورند. **بهترین سن برای باروری ۲۰-۳۰ سالگی** است پس بهتر است فرزندآوری را خیلی به تاخیر نیندازند.



سن مناسب از دواج و باروری

با افزایش سن توان باروری به تدریج کاهش می یابد این مساله از سن ۳۰ سالگی شروع می شود ولی بعد از ۳۵ سالگی کاهش باروری بیشتر است. به طوری که در یک ماه شانس بارداری یک خانم ۳۰ ساله که تمایل به بارداری داشته باشد ۲۰ درصد است این بدان معناست که از هر ۱۰۰ از آن ۳۰ ساله بارور که تمایل به بارداری دارند (در یک دوره یا سیکل) ۲۰ خانم در آن دوره باردار شده و ۸۰ خانم باید مجدداً برای بارداری تلاش نمایند.

شانس بارداری در هر سیکل در سن ۴۰ سالگی به کمتر از ۵ درصد کاهش می یابد. باید به یاد داشت که زنان تا یائسگی بارور باقی نمی مانند. سن متوسط یائسگی حدود ۵۱ سالگی است، ولی بیشتر زنان بعد از حدود ۴۵ سالگی نمی توانند بارداری موفقیت آمیزی داشته باشند

بهترین زمان برای فرزندآوری



➤ بسیاری از خانم ها ازدواج خود را تا حدود ۲۵ تا ۳۰ سالگی به تاخیر می اندازند. این مساله همراه با تاخیر در تولد اولین فرزند، موجب کاهش در تعداد فرزندان دلخواه هر خانواده شده و فرصت های فرزندآوری را تحت الشعاع قرار خواهد داد. بنابراین تعداد فرزند دلخواه یک خانواده تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

➤ مادرانی که در دهه ۲۰ زندگی خود باردار می شوند اگرچه ممکن است هنوز به ثبات اقتصادی یا اجتماعی نرسیده باشند اما در دوران بارداری خود با حوصله تر و قوی ترند و بعد از تولد هم می توانند پا به پای بچه بدونند. اما زنانی که در دهه ۳۰ یا ۴۰ عمر خود مادر می شوند اگرچه دیگر چندان از وضعیت اقتصادی خود نگران نیستند اما گذراندن دوران بارداری و سپس مدارا کردن با کودک پرنشاط برایشان مشقت آورتر است



۱- مشکلات جسمی بارداری در سنین خیلی بالا و یا پایین:

- اختلال در تخمک گذاری
- سیکل قاعدگی
- تغییرات رحمی
- ترشح دستگاه تناسلی
- بیماری هایی که روی باروری تاثیر می گذارند
- باروری و افزایش سن در مردان

افزایش سن و باروری مرد

- ❖ کاهش مختصر در حجم، حرکت اسپرم و شکل طبیعی آن
- ❖ افزایش زمان لازم برای بارداری و کاهش میزان کلی بارداری
- ❖ احتمال ناهنجاری کروموزومی اسپرم با افزایش سن زیاد می شود
- ❖ افزایش اوتیسم و اسکیزوفرنی



۱- مشکلات جسمی بارداری در سنین خیلی بالا و یا پایین:

- زنان بالای ۴۰ سال
- زنان زیر ۱۸ سال
- نوزادان زنان دو گروه سن باروری



۲- مشکلات عاطفی بارداری در سنین خیلی بالا و یا پایین

– افسردگی ها

– اختلال رفتار (کنترل گر)



کاهش فاصله زمانی بین ازدواج و فرزند اول:

فاصله بین ازدواج و تولد فرزند اول در طی سال های گذشته افزایش داشته است. این فاصله زمانی حدود ۳/۵ سال برآورد شده است. با توجه به روند صعودی متوسط سن ازدواج در کشور در سال های اخیر، تاخیر طولانی در تولد فرزند اول سبب خواهد شد که فرصت های مناسب برای بارداری از دست برود که این امر به نوبه خود محدود شدن فرزندآوری را به دنبال دارد.



سن مناسب برای بچه دار شدن مجدد

۱- مشکلات جسمی در فاصله کم و زیاد بین بارداری ها:

اگر فاصله دو بارداری کمتر از ۱۸ ماه یا بیشتر از پنج سال باشد:

✓ **فاصله زیاد: زایمان زودرس - کم شدن توان مادر**

✓ **فاصله کم: زایمان زودرس - وزن کم نوزاد - کاهش ذخایر آهن و کلسیم مادر - شیردهی نامناسب به فرزند اول**

۲- مشکلات عاطفی در فاصله کم و زیاد بین بارداری ها

فاصله حدود ۳ سال رایج ترین فاصله سنی بین کودکان است. رعایت فاصله سنی مناسب بین فرزند اول و دوم، تاثیر مهمی در تکامل و بهداشت روانی آنها دارد.



زوجین بدون فرزند

عده‌ای معتقدند ۱ تا ۲ سال بعد از ازدواج زوجین باید بچه‌دار شوند تا زندگی مشترک آنها روال عادی و تکراری پیدا نکند اما برخی دیگر ممکن است چند سال بچه‌دار شدن را به تعویق بیندازند تا آمادگی لازم را به دست بیاورند و گروهی نیز بلافاصله بچه دار شدن را ترجیح می‌دهند.

عمده دلایلی که زوج‌های جوان برای فرار از بچه‌دار شدن به آن اشاره می‌کنند، عبارتند از:

- عدم شناخت کافی از همسر و ترس از طلاق و جدایی – ترس از مسئولیت‌های تربیت فرزند و عدم آگاهی و آمادگی کافی در این مورد – نگرانی بابت مسائل اقتصادی و خرج و مخارج یک عضو جدید – نگرانی بابت دست و پا گیر شدن نوزاد و دور شدن احساسی زن و مرد از یکدیگر



زوجین اگر در سن مناسبی ازدواج کرده باشند بدون هیچ مشکلی می‌توانند چند سالی بچه‌دار شدن را به تعویق بیندازند و به شناخت بیشتری برسند **البته نباید این زمان بیش از دو سال به طول انجامد** اما گاهی افراد در سنین بالا ازدواج می‌کنند و فرصت بیولوژیکی زیادی برای بچه‌دار شدن ندارند و نمی‌توانند سال‌های زیادی را صرف شناخت طرف مقابل کنند، بنابراین باید زودتر از دیگر زوجها به فکر بچه‌دار شدن بيفتند. و گذر از مرحله شناخت باید سریع‌تر صورت گیرد. برای حل این مشکل می‌توانند از یک مشاور خانواده کمک بگیرید.



نکات مهم در آموزش و مشاوره فرزندآوری :

- ❖ خانم هایی که تولد فرزند را به تاخیر می اندازند ممکن است در معرض ناباروری قرار گیرند.
- ❖ در زوجینی که به مدت یک سال خواهان فرزند بوده و باردار نشده اند، از نظر ناباروری بررسی شوند.
- ❖ در خانم های بالاتر از ۳۵ سال، این بررسی باید بعد از ۶ ماه انجام شود.
- ❖ با افزایش سن آقایان، کیفیت نطفه مرد و همچنین توان باروری کاهش یافته و خطر اختلالات ژنتیکی افزایش می یابد.
- ❖ تاخیر در فرزندآوری با عوارض بارداری و زایمان همراه است
- ❖ هر فردی که در سنین باروری است بایستی در زمینه عوارض بارداری ناشی از بالا رفتن سن آگاه باشد
- ❖ آموزش شیوه زندگی سالم زیر بنای خدمات باروری سالم و فرزندآوری است



زنان واجد شرایط آموزش و مشاوره فرزندآوری شامل موارد زیر می باشند:

- ❁ زنان کمتر از ۳۵ سال زایمان کرده- ۱۲ ماه پس از زایمان
- ❁ زنان بالای ۳۵ سال زایمان کرده- ۶ ماه پس از زایمان
- ❁ زنان با سابقه استفاده از روش های کمک باروری- ۶ ماه پس از زایمان
- ❁ بعد از پره اکلامپسی- ۱۲ ماه پس از زایمان
- ❁ پس از زایمان زودرس- ۱۲ ماه پس از زایمان
- ❁ در صورت سقط، بلافاصله بعد از آن

زایمان و شیردهی، روش های زایمان، تأثیر جنبه های عاطفی اجتماعی شیردهی بر سلامت مادر و نوزاد



فواید بارداری و شیردهی:

- ❖ نسبت **سرطان سینه** در زنانی که بچه ندارند (نولی پار) به زنانی که ۲ و بیشتر بچه دارند (مولتی پار) ۱.۲ تا ۱.۷ برآورد شده است. یعنی حاملگی اثر پیشگیری کننده بر سرطان پستان دارد.
- ❖ هرچه سن اولین بارداری ای که به انتها رسیده باشد (ترم شده یعنی بالای ۳۷ هفته) پایین تر باشد، این اثر محافظتی بیش تر است.
- ❖ این اثر محافظتی **بارداری بر روی سرطان پستان تا ۱۰ سال** است. پس منطقا هرچه اولین بارداری زودتر و آخرین بارداری دیرتر باشد، به طور کلی ضریب محافظتی بالاتر می رود.
- ❖ **اولین علت ذکر شده برای سرطان تخمدان در کتاب های مرجع پزشکی، زایمان کم یا نازایی است.**
- ❖ **نولی پاریتی یا تجربه نکردن حتی یک زایمان، از عوامل خطر قطعی سرطان تخمدان است**



فوآئد بارداری و شیردهی:

- ❖ مطالعات اثبات می کند یک بارداری بیش از ۲۰ هفته، اثر محافظتی نسبت به ایجاد فیروم در رحم زنان است. (فیروم ها شایع ترین علت هیستروکتومی یا در آوردن رحم هستند)
- ❖ مطالعات نشان می دهد هرچه سن اولین بارداری کمتر باشد، ریسک ابتلا به فیروم کاهش می یابد و هرچه فواصل بین بارداری ها بیش تر باشد، ریسک ابتلا به فیروم بیشتر است.
- ❖ بزرگ شدن رحم در طول بارداری و انقباضات آن منجر به بروز ایسکمی و کوچک شدن فیروما در طول بارداری میشود تا حدی که آنرا از بین میبرد تغییرات رحم بعد از زایمان هم از عوامل اصلی از بین رفتن فیروما بعد از زایمان میشوند.
- ❖ حاملگی باعث تحلیل و بهبود اندومتريوز می شود. حاملگی در بعضی افراد باعث بهبود کامل ودر برخی باعث سرکوب علایم در طی حاملگی می شود. (اندومتريوز ، وجود بافت رحم درجایی غیر از رحم است که مشکلات زیادی به وجود می آورد



فوآئد بارداری و شیردهی:

- ❖ بارداری در برخی زنان باعث بهبود یا کاهش علائم سندروم تخمدان پلی کیستیک می شود تجربه بارداری به علت افزایش خورسانی لگنی باعث تقویت رحم و تخمدان و افزایش سلامت عمومی زنان می شود
- ❖ تجربه بارداری و شیردهی با کاهش احتمال ابتلا به بیماری هایی چون فشار خون، قند خون، و چربی خون که عامل حوادث قلبی عروقی و سکتة های مغزی هستند، همراه است.
- ❖ بارداری با تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش توان مقابله با بیماری های خود ایمنی مانند ام اس همراه است .
- ❖ در طی بارداری سلولهای بنیادی جنین به بدن مادر منتقل میشود این امر، باعث جوان سازی مادر و در نتیجه آن افزایش طول عمر و سلامت مادر خواهد شد)



فوائد بارداری و شیردهی:

- ❖ شیردهی بعد از زایمان هم از عوامل اصلی کوچک شدن فیبروم هستند
- ❖ مطالعات متعدد نشان می دهد که شیردهی باعث کاهش سرطان های پستان و تولیدمثلی می شود.
- ❖ پژوهش ها نشان می دهد خانم هایی که حداقل به مدت دو سال تجمعی شیردهی داشته اند، در آینده **۲۳٪ کمتر به بیماری های قلبی عروقی مبتلا می شوند**
- ❖ در مطالعه ای نشان داده شد هر **۱۲ ماه شیردهی، ریسک ابتلا به سرطان پستان را ۴.۳٪ کاهش می دهد.** هر بارداری و زایمان هم این ریسک را حدود **۷٪ کاهش می دهد.**
- ❖ حداقل میزان شیردهی به ازای هر کودک **۱۸ ماه و حداکثر آن ۲۴ ماه** باید باشد تا بهترین اثر بخشی شیردهی را در محافظت از بروز سرطان پستان در مادر داشته باشیم.
- ❖ بیشترین اثر محافظتی برای مادران شیرده به ازای هر کودک شیردهی به مدت **۲ سال** تمام می باشد

این بیماران در بارداری درمان میشوند



Thyroiditis ■

Multiple Sclerosis ■

Rheumatoid Arthritis ■

MS ■



لذا فوائد زایمان طبیعی :

فوائد زایمان طبیعی برای مادر و نوزاد عبارتند از:

- ❖ - هوشیاری در کل مراحل و تجربه کردن بهتر فرایند زایمان
- ❖ - احساس توانمندی و شادی بعد از زایمان به علت ترشح هورمون اکسی توسین بیشتر
- ❖ - آغاز سریع شیردهی
- ❖ - امکان بیشتر حمایت همسر در طی فرایند زایمان و ایجاد حس خوب و مثبت برای مادر
- ❖ - بهبود سریع مادر و انجام راحت تر فعالیت های شخصی
- ❖ - میزان خونریزی کم تر حین زایمان
- ❖ - کاهش بروز مشکلات تنفسی در نوزاد
- ❖ - ورود باکتری های محافظت کننده به دهان و سپس به روده نوزاد هنگامی که نوزاد از مجرای زایمان عبور میکند و ارتقای سیستم ایمنی بدن او
- ❖ - تحریک سیستم قلبی عروقی جنین با عبور از مجرای زایمان و گردش خون بهتر
- ❖ - کاهش بروز دیابت نوع یک در نوزادان حاصل از زایمان طبیعی
- ❖ - مرگ و میر کمتر
- ❖ - کاهش عوارض بارداری های بعدی (چسبندگی جفت، پارگی رحم و)...
- ❖ - دوری از عوارض بیهوشی



فواید شیردهی:

فواید شیردهی برای مادر:

- ❖ کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، تخمدان و رحم
- ❖ کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ خصوصاً در شیردهی بالای ۱۲ ماه
- ❖ کاهش میزان خونریزی پس از زایمان و در نتیجه کاهش احتمال کم خونی (کم خونی عامل مهم افسردگی پس از زایمان است)
- ❖ تاخیر در تخمک گذاری که سبب فاصله گذاری مناسب بین فرزندان می شود
- ❖ کاهش خطر ابتلا به فشارخون بالا
- ❖ کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی
- ❖ کاهش بهتر اضافه وزن ناشی از بارداری با شیردهی
- ❖ شیردهی اثر منفی طولانی مدت روی تراکم استخوان ندارد در دوران شیردهی ۵ تا ۱۰ درصد تراکم استخوان کاسته میشود ولی پس از انجام شیردهی تراکم استخوان به حد طبیعی خود باز میگردد
- ❖ شیردهی ریسک شکستگی استخوان در زمان یائسگی را بیشتر نمیکند حتی پس از بررسی چندین مطالعه دیده شده افراد یائسه ای که قبلاً شیردهی داشته اند تراکم استخوان بالاتری دارند (که البته بسته به میزان بارداریها و مدت شیردهی متفاوت است)



فواید شیردهی:

فواید شیردهی برای کودک:

- ❖ خواص ضد میکروبی و ایمنی زایی شیر مادر و تنظیم کنندگی سیستم ایمنی
- ❖ کاهش بیماری های نوزادی و کاهش مرگ و میر نوزادی
- ❖ کاهش میزان ابتلا به عفونت ها در نوزادان
- ❖ کاهش ابتلا به عفونت گوش میانی
- ❖ کاهش مشکلات و بیماریهای تنفسی نوزادان
- ❖ کاهش احتمال سندروم مرگ ناگهانی نوزاد به خصوص اگر دوران شیردهی طولانی تر باشد
- ❖ کاهش مدت بستری در بیمارستان و مرگ و میر نوزادی³²



فواید شیردهی:

فواید شیردهی برای کودک:

- ❖ کاهش مشکلات دندانی از قبیل پوسیدگی دندان ها و نامنظمی دندان ها
- ❖ کاهش احتمال ابتلا به سرطان خون، بیماری های آلرژیک، چاقی، دیابت نوع یک و دو، بیماری های قلبی عروقی، سلیاک و بیماری های التهابی روده
- ❖ رشد و تکامل مناسب سیستم گوارش نوزادان به دلیل وجود پروتئین های بالغ کننده گوارشی درون شیر
- ❖ شیردهی اولیه در آغوش مادر باعث کاهش گریه نوزاد، افزایش سطح قند خون نوزاد، پایدار کردن و بهبود سیستم قلبی تنفسی در نوزادان نارس میشود
- ❖ • نوزادان تغذیه شده از شیر مادر در مورد اقدامات تشخیصی درمانی دردناک استرس کمتری را متحمل می شوند(شیردهی اثرات شبیه مسکن دارد)

عوارض تاخیر در بارداری



□ افزایش احتمال ناباروری اولیه و ثانویه

□ افزایش احتمال ابتلا به دیابت و فشار خون بارداری

□ افزایش احتمال ابتلا به مسمومیت بارداری

□ افزایش احتمال عدم موفقیت در زایمان طبیعی

□ افزایش احتمال سقط جنین

□ افزایش احتمال زایمان زودرس



اثرات ناباروری بر سلامت زنان

- **سطح استرس بالاتر و متعاقب آن مشکلات روانشناختی بیشتر**
- **سلامت جنسی و باروری تضمین کننده سلامت فیزیکی، روانی و اجتماعی افراد می باشد و با وجود سطح بالای استرس، سطح سلامتی پائینتر می باشد، یکی از عوامل مرتبط با وضعیت نامطلوب سلامت جنسی و باروری را میتوان سطح استرس بالای افراد نابارور دانست.**
- **نتیجه مطالعه نشان داد که حدود ۶۰ درصد از زنان نابارور، وضعیت سلامت جنسی و باروری نامطلوبی داشتند**

فرزند آوری



□ فرزند آوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات انسان

□ برای تداوم نسل و بقاء انسان ها ضروری

□ تولد نوزاد، نشانه ای از معجزه ی عشق و زندگی بین زوجین

□ پیوند بین زوجین را مستحکم تر می کند

□ فرزند یکی از بهترین هدایایی که زوجین می توانند به یکدیگر بدهند

تک فرزندی



- ▶ با بالا رفتن سن ازدواج، «تک فرزندی» در کشور رواج
- ▶ آمارها حاکی از افزایش خانواده های دارای یک فرزند
- ▶ در سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۹۰ بعد متوسط خانوار ۳/۵
- ▶ سال ۱۳۹۳: بعد متوسط خانوار در زوج های جوان ۲/۳
- ▶ در حال حاضر ۱۹ درصد خانواده های کشور تک فرزند
- ▶ ترس از آینده فرزندان و تغییر در طرز تفکر و نگرش..... رواج تک فرزندی

برخی از باورهای غلط درباره تک فرزندی:



- ارتباط بهتر با والدین به دلیل وابستگی بیشتر به آن ها
- صمیمیت عمیق والدین با تک فرزند
- انجام کارها به بهترین شکل
- اعتماد به نفس بالاتر کودک
- بهره مندی از توجه کامل و بی وقفه خانواده
- عدم نیاز به رقابت با خواهر و برادران برای جلب توجه والدین
- عدم مقایسه با خواهر و برادر
- دریافت امکانات رفاهی بیشتر
- دریافت وقت و توجه بیشتر والدین



ممکن است کودک شما احساس کند که:

➤ تنها است.

➤ نمی تواند با خواهر / برادر خود تعامل داشته باشد.

➤ در خانه ای که زندگی می کند فضای کودکی وجود ندارد، چون همیشه تعداد بزرگسالان بیشتر از کودکان است.

➤ برای بهتر بودن در درس و دیگر فعالیت ها تحت فشار بیشتری از طرف خانواده است.

➤ به خاطر دلواپسی های بیش از حدی که والدین برای محافظت از او دارند، از آزادی های لازم و متناسب سن خود برخوردار نیست.



ممکن است فرزند شما:

- ❖ به دلیل توجه زیاد پدر و مادر و سایر بستگان نزدیک از **اعتماد به نفس کمتری** برخوردار باشد.
- ❖ به دلیل نداشتن خواهر / برادر فرصت تجربه برخی از احساسات و چگونگی **کنترل و مدیریت آن ها را نداشته باشد.**
- ❖ به دلیل نداشتن ارتباط با خواهر / برادر در ذهن و خیال خود با دوستان خیالی بازی کند یا از فضای مجازی استفاده بی رویه نماید.
- ❖ بخاطر مراقبت **بیش از حد پدر و مادر**، از دخالت آنها در کارش خسته شود.
- ❖ به دلیل نداشتن برادر / خواهر و ارتباط با آن ها تمایل به اسباب بازی و حیوانات داشته باشد.
- ❖ **تحمل کمتر و حساسیت بیشتر** نسبت به رفتار دیگران داشته باشد
- ❖ به دلیل ارتباط کمتر با کودکان و تماس بیشتر با بزرگسالان، **مقتضای کودکی خود را بروز ندهد**
- ❖ به دلیل خود محوری، **سخت تر با دیگران ارتباط برقرار کند** یا دوست پیدا کند.
- ❖ به دلیل نداشتن الگویی از جنس مخالف در خانواده، **آسیب پذیری بیشتر از لحاظ جنسی و روابط اجتماعی** داشته باشد



با تشکر از حسن توجه شما بزرگواران