



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



ارسلان علی محمد صابری

www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.ir

دانشجویان باردار و تولد



فصل ۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانستنیهای بارداری و تولد

نویسنده:

هما عسگری سیریزی

ناشر چاپی:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۶	دانستنیهای بارداری و تولد
۶	مشخصات کتاب
۶	دانستنیهای بارداری
۱۱	جلوگیری از ناباروری
۱۲	بهار فصل خوبی برای بچه‌دار شدن نیست
۱۳	نکاتی برای بارداری سالم
۱۴	میزان آمادگی خود را برای بچه دار شدن، ارزیابی کنید
۱۶	آیا برای بچه دار شدن آماده هستید؟
۱۸	بارداری بعد از ۳۵ سالگی
۲۰	متوقف کردن روشهای جلوگیری از بارداری
۲۱	برنامه ریزی برای بارداری
۲۲	درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

دانشتیهای بارداری و تولد

مشخصات کتاب

شماره بازیابی: ۹۴۶۶-۵۱ وضعیت نمایه سازی: قبلی شماره کتابشناسی ملی: م ۸۴-۲۴۰۶۶ پدیدآور: عسگری سیریزی، هما عنوان و نام پدیدآور: بررسی آگاهی زنان متأهل در سنین باروری مراجعه کننده به درمانگاههای زنان بیمارستان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران از روشهای پیشگیری از بارداری فوریتی در پائیز سال ۱۳۸۳ [پایان نامه] / نگارش هما عسگری سیریزی؛ استاد راهنما منیر عشوری؛ استاد مشاور مرضیه نجومی مقطع و رشته تحصیلی: (دکترای عمومی): پزشکی محل و سال اخذ مدرک: تهران، ۱۳۸۴ نام دانشگاه/ پژوهشگاه: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران. دانشکده پزشکی مشخصات ظاهری: ۷۸ ورق: جدول، نمودار، پرسشنامه یادداشت: چکیده: فارسی - انگلیسی یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۵ شناسه افزوده: عشوری، منیر، استاد راهنما شناسه افزوده: نجومی، مرضیه، استاد مشاور توصیفگر: زنان متأهل پیش گیری از بارداری بارداری شناخت توصیفگر: تهران ایران چکیده: با توجه به پر اهمیت شدن پیشگیری از بارداری فوریتی در دنیا و انجام بسیاری از مطالعات و پژوهشها پیرامون مکانیسم نحوه، منافع، مضرات، کفایت و حتی آگاهی سنجی خانواده‌ها از پیشگیری از بارداری فوریتی میزان آگاهی گروهی از زنان متأهل در این زمینه ارزیابی شده است. در این مطالعه مقطعی ۲۰۰ خانم متأهل در سنین باروری (۱۵-۵۵ سال) مراجعه کننده به درمانگاههای زنان بیمارستانهای حضرت رسول اکرم (ص) اکبرآبادی، و فیروزگر در پائیز ۱۳۸۳ از نظر میزان آگاهی از روشهای پیشگیری از بارداری فوریتی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. میانگین سنی خانمهای مورد بررسی ۸۷/۲۵ سال بود. از ۲۰۰ خانم مورد مطالعه، تنها ۸۰ نفر ذکر کرده‌اند که روشی به نام پیشگیری از بارداری فوریتی را شنیده‌اند. و تنها ۳۲ نفر اطلاع صحیح از نحوه مصرف OCP در پیشگیری از بارداری فوریتی را داشته‌اند و تنها ۱۴ نفر نحوه استفاده صحیح از IUD را بعد از مقاربت می‌دانستند. بنابراین توصیه می‌شود تا با آموزش و برگزاری جلسات آموزشی جمعیت در معرض خطر و به خصوص آموزش دختران در دبیرستانهای سعی در افزایش سطح آگاهی جمعیت در معرض خطر کرد تا از بروز عوارض بعدی سقطهای عمدی جلوگیری به عمل آید.

دانشتیهای بارداری

منبع: سایت شفا مطالب شامل: علائم حاملگی تهوع صبحگاهی تکرار ادرار یبوست نفخ شکم سردرد خستگی ورزش در دوران بارداری علائم حاملگی عادت ماهیانه شما به تأخیر افتاده است. آیا حامله شده‌اید؟ برای بیشتر زنان به تأخیر افتادن عادت ماهیانه اولین علامت حاملگی محسوب می‌شود. اما دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است عادت ماهیانه به تأخیر بیافتد یا ایجاد نشود که عبارتند از: تغییرات رژیم غذایی ورزش شدید مسافرت و فشارهای عصبی همچنین بعضی از زنان عادت ماهیانه نامنظم دارند که نمی‌توانند زمان عادت ماهیانه بعدی را حدس بزنند. از طرفی ممکن است شما حامله باشید و فکر کنید که به وقت خود عادت ماهیانه شده اید در حالیکه اینطور نیست. زمانی که جنین تازه تشکیل شده به دیواره رحم متصل می‌شود می‌تواند خونریزی کمی را ایجاد کند. این حالت معمولاً چند روز قبل از زمانی است که فرد منتظر شروع عادت ماهیانه است. اگر خونریزی به طور معمول باشد ممکن است تصور شود این خونریزی که مربوط به محل لانه گزینی است همان خونریزی ماهیانه باشد در سایر موارد سطح هورمونها در هفته اول یا دوم بعد از لقاح ممکن است به شدت بالا- و پائین رفته و باعث خونریزی کمی از پیش رحم شبیه به خونریزی عادت ماهیانه شود. بعضی از بیماریها مانند عفونتها یا پولپ رحم می‌توانند باعث خونریزی شده که شبیه عادت ماهیانه می‌باشد بنابراین اگر چه عدم وقوع عادت ماهیانه قطعاً بهترین دلیل حاملگی احتمالی است ولی به هیچ وجه علامت قطعی محسوب

نمی‌شود. در صورتی باید شک شما افزایش یابد که سایر علائم اولیه حاملگی را داشته باشید مانند ۱. خستگی شدید ۲. حساسیت سینه‌ها ۳. تهوع یا یا بدون استفراغ ۴. یبوست یا نفخ ۵. دردهای ناگهانی شکم ۶. تکرر ادرار ۷. اشتیاق یا تنفر از غذا ۸. تغییر خلق ۹. افزایش ترشحات واژن بعضی از زنان حامله دارای یک یا دو علامت هستند. بعضی دیگر دارای بسیاری از این علائم هستند و بعضی هیچ گونه حالتی ندارند. حتی ممکن است علائم از یک حاملگی تا حاملگی دیگر در یک زن تفاوت داشته باشد. ... یا فقدان چینی به هیچ وجه نشانگر سلامت حاملگی نیست واضح است که بسیاری از این علائم ممکن است به علل دیگری رخ دهند یا با سایر بیماریها اشتباه شوند. برای مثال: احساس تهوع یا نارحتی شکم ممکن است به علت ویروسهای گوارشی یا مسمومیت غذایی و یا حاملگی باشند خستگی ممکن است به علت افسردگی، سرماخوردگی، کم خونی و یا حاملگی باشد. تکرر ادرار می‌تواند علامت عفونت ادراری، دیابت، مصرف قهوه و یا حاملگی باشد زمانیکه شما دچار فشار عصبی جامعه شدن می‌شوید چه به علت اینکه در انتظار فرزندی هستید و چه به این علت که نگران از شکست روشهای جلوگیری از حاملگی خود هستید بسیار سخت است که فقط بر مبنای علائم قضاوت کنیم. آسانترین روش برای اطمینان انجام آزمایش حاملگی است اگر تست حاملگی شما مثبت باشد ۱. از الکل، داروها و سیگار اجتناب کنید. ۲. آب زیاد بنوشید. ۳. خوب غذا بخورید. ۴. زمانیکه خسته هستید استراحت کنید. تهوع صبحگاهی زمانیکه بدن شما شروع به تولید هورمونهای حاملگی می‌کند یکی از عوارض آن می‌تواند تهوع صبحگاهی باشد. این تهوع می‌تواند با یا بدون استفراغ بوده و در هر زمانی از روز رخ دهد. اغلب این حالت با معده خالی رخ می‌دهد. در مورد بسیاری از زنان این حالت در صبح رخ داده در طول روز بهتر می‌شود. تهوع حاملگی معمولاً حوالی هفته ششم حاملگی شروع شده و در شروع سه ماهه دوم فروش می‌کند. برای به حداقل رساندن تهوع به توصیه‌های زیر عمل کنید الف - مراقبت از خود مقداری بیسکویت با سدیم کم یا غلات خشک کنار رختخواب خود نگه داشته و صبح قبل از بیرون آمدن از رختخواب بخورید وقتی که بیدار شدید به آهستگی حرکت کنید. در لبه تخت نشسته و نفس عمیق بکشید در طول روز غذاهای با حجم کم و به دفعات مصرف کنید از غذاهای ادویه دار، سرخ کرده و چرب اجتناب کنید از هر بویی که باعث شروع علائم می‌شود اجتناب کنید بین وعده‌های غذایی مکرراً آب بنوشید. اگر مایعات حال شما را بد می‌کند مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید تا آب بدنانتان حفظ شود سعی کنید معده شما خیلی خالی نباشد و اگر دچار کمبود پروتئین هستید از تخم مرغ جوشیده، بادام زمینی با نمک کم و یا پنیر استفاده کنید ب - مراقبت پزشکی اگر تهوع شما شدید است با پزشک خود تماس بگیرید ممکن است برای شما دارو تجویز شود زیرا مصرف داروها باید حتماً زیر نظر پزشک باشد مولتی ویتامین‌های خاص، به خصوص آنهایی که دارای آهن هستند می‌توانند باعث ناراحتی معده شوند با پزشک خود در مورد تعویض نوع مولتی ویتامین مشورت کنید با پزشک خود در مورد مصرف ویتامین B۶ یا Bcomplex که می‌تواند باعث کاهش تهوع شود مشورت کنید. تکرر ادرار این حقیقتی است که زنان حامله مداوماً نیاز به دفع ادرار دارند. اکثریت مردم تصور می‌کنند که علت این مسئله فشار رحم در حال رشد به مثانه است. این نکته قطعاً در بعضی از ماههای حاملگی که رحم بزرگ شده است صدق می‌کند. اما تکرر در سه ماهه اول به علت سطح بالای هورمون پروژسترون در بدن مادر ایجاد شود. پروژسترون عضلات مثانه را شل کرده و باعث علائمی به قعر می‌شود که ایجاد نیاز به دفع ادرار می‌کند. کندی کاهش تکرر ادرار توصیه‌های زیر را اجرا کنید زمانی که نیاز دارید به دستشویی بروید سعی کنید این تکرار را به تأخیر بیندازید زیرا این مسئله می‌تواند به سایر مشکلات منجر شود و مطمئن باشید تکرر ادرار در طی سه ماهه دوم فروکش می‌کند هر بار که به دستشویی می‌روید مثانه خود را کاملاً تخلیه نمایید. چند ثانیه بعد از اتمام ادرار صبر کنید و ببینید که آیا دوباره نیاز به ادرار کردن دارید یا خیر؟ برای کاهش مشکلات شبانگاهی غروب و شب کمتر آب بنوشید یبوست یبوست بیماری شایعی در حاملگی است. زمانیکه شما حامله هستید سطح پروژسترون افزایش می‌یابد. پروژسترون باعث شل شدن عضلات گوارشی و کاهش حرکات روده می‌شود و در همان زمان سطوح هورمونهای که باعث کمک

به هضم غذا می‌شوند کاهش می‌یابد. یبوست مکرر و شدید می‌تواند منجر به بواسیر شود که یک مشکل دیگر شایع حاملگی است. برای مقابله با یبوست توصیه‌های زیر را بکار بگیرید الف - مراقبت از خود ۱. بتدریج غذاهای غنی از فیبر به رژیم غذایی خود بیفزائید. این فیبرها بعنوان یک مسهل طبیعی عمل می‌کنند. نمونه‌های این غذاها عبارتند از: نان گندم کامل، غلات دارای پوسته و میوه و سبزیجات تازه ولی تمام این کارها را یکباره انجام ندهید زیرا اگر بدن شما به رژیم غذائی با فیبر زیاد عادت نداشته باشد ممکن است دچار نفخ شوید ۲. مایعات بیشتری بنوشید آب همیشه به همراه خود داشته باشید و سعی کنید روزانه ۱۰ - ۱۲ لیوان آب بنوشید. ۳. کافئین را قطع کنید چون باعث از دست دادن آبی می‌شود که برای هضم غذا نیاز دارید. ۴. مرتباً پیاده روی کنید. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید. ب - مراقبت پزشکی ۱. از مسهل‌ها استفاده نکنید مگر به توصیه پزشک ۲. با پزشک خود در مورد مکمل‌های ویتامینی مشورت کنید. بعضی از انواع ترکیبات آهن باعث یبوست می‌شود ممکن است نیاز به تعویض نوع ویتامین بوده یا با افزایش آهن غذا نیازی به مصرف مکمل‌های ویتامینی نباشد نفخ شکم این علامت به خصوص در سه ماهه اول شایع است. در ذیل توصیه‌هایی که می‌توانند کمک کننده باشند ذکر می‌شود ۱. الف - مراقبت از خود: ۲. از غذاهای مناسب در وعده‌های غذایی با حجم کم و تعداد دفعات بیشتر استفاده کنید. ۳. غذا را به آهستگی خورده و خوب بجوید. ۴. از مصرف نوشابه‌های گاز دار اجتناب کنید. ۵. مصرف غذاهای تولید کننده گاز مانند لوبیا، کلم، فلفل سبز، پیاز را در صورتیکه برای شما ایجاد مشکل می‌کنند کم کنید. ۶. به طور مکرر نفس‌های عمیق بکشید. ب - مراقبت پزشکی هیچ دارویی را بدون توصیه پزشک برای مقابله با نفخ مصرف نکنید سردرد علت سردردهای مربوط به حاملگی، تغییرات هورمونی و گردش خون است که در حین حاملگی رخ می‌دهد. در سه ماهه اول میزان هورمون و همچنین سردرد به خصوص در هفته نهم و دهم به حداکثر خود می‌رسد. برای جلوگیری و بهبود سردرد به توصیه‌های زیر عمل کنید: الف - مراقبت از خود ۱. با دراز کشیدن و تنفس عمیق فشارهای عصبی خود را کم کنید. ۲. بتدریج مصرف نوشابه‌های کافئین دار را قطع کنید، کافئین ممکن است سردرد را کم کند ولی زمانی که اثر آن از بین می‌رود ممکن است سردرد بیشتری داشته باشید. کافئین را یکباره قطع نکنید زیرا ممکن است دچار سردردهای بیشتری شوید ۳. حوله گرم روی پیشانی خود قرار دهید. ۴. چشم‌های خود را بسته و استراحت کنید. ۵. از فرد دیگری بخواهید گردن و شانه‌ها و احتمالاً صورت، شقیقه‌ها و پل بینی شما را ماساژ دهد. ۶. اگر احساس می‌کنید سردرد شما به علت تحریک سینوس است پنجره‌ها را بسته و میزان کافی مایعات بنوشید و ضمن استفاده از بخور استراحت کنید ۷. اگر از عینک استفاده می‌کنید مطمئن شوید که به پل بینی یا گوش فشار نیم آورد و کاملاً اندازه است و از سفت بستن موها و روشهای آرایش مو که باعث کشیده شدن موها می‌شود اجتناب کنید ب - مراقبتهای پزشکی قبل از مصرف هرگونه مسکنی به استثنای استامینوفن با پزشک خود مشورت کنید اگر سردرد شما شدید و دائمی است فوراً به پزشک خود اطلاع دهید زیرا این نوع سردرد می‌تواند علامت مسمومیت حاملگی باشد آیا مصرف سیگار به طور گهگاه در حاملگی مجاز است؟ هیچ مقداری از مصرف تنباکو در طی حاملگی یا در هر زمان دیگر برای زنان بی خطر نیست. زنانی که در عرض روز بیش از ۱۵ عدد سیگار می‌کشند شانس بیشتری نسبت به زنانی که کمتر سیگار می‌کشند برای ایجاد عوارض دارند. اما هرگونه مصرف سیگار کودک شما را در معرض خطراتی قرار میدهد که عبارتند از: کاهش وزن هنگام تولد مشکلات تنفسی، ناتوانی‌ها ذهن از جمله فلج مغزی، عقب ماندگی ذهنی و مشکلات یادگیری، بعضی نقایص زمان تولد، تولد زود هنگام نوزاد و حتی مرگ نوزاد سیگار همچنین ریسک عقیمی را در زنان افزایش می‌دهد و باعث حاملگی نابجا (حاملگی که خارج از رحم ایجاد می‌شود) سقط جنین و اختلالات جفت می‌شود. خیلی از خطرات دیگر سیگار که به تولید مثل ارتباطی ندارد شامل بالا بردن ریسک بیماریهای قلبی و سرطانهای مختلف می‌باشد نوزادان مادرانی که سیگار می‌کشند دو برابر بیشتر از نوزادان مادران غیر سیگاری در معرض نشانگان مرگ ناگهانی نوزاد قرار دارند. بچه‌های مادرانی که در طی بارداری سیگار می‌کشند همچنین در معرض ریسک بالای مشکلات تنفسی قرار دارند. از جمله آسم و این بچه‌ها دچار

اشکالات یادگیری و مشکلات رفتاری نیز هستند به خاطر اینکه در خیلی از موارد راهی وجود ندارد که بگوئیم این مشکلات با چه تعداد سیگار یا کدامیک از مواد شیمیائی موجود در تنباکو رابطه دارند بنابراین بهتر است که بگوئیم اصلاً سیگار نکشید و به خاطر اینکه سیگار کشیدن دیگران هم می تواند خطرناک باشد سعی کنید حداقل زمان را با افراد سیگاری صرف کنید یا به محیط هایی که سیگار می کشند نروید آیا نوشیدن قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار بی خطر هستند؟ بنظر می رسد مصرف کافئین در طی بارداری در اندازه متعادل بی خطر باشد. مهم است به خاطر داشته باشید که کافئین یک دارو و مخصوصاً یک داروی محرک است و مثل هر داروی محرک دیگر می تواند ضربان قلب و فشارخون را در مادر و جنین افزایش دهد. کافئین همچنین باعث افزایش ادرار و از دست دادن آب بدن می شود. همچنین کافئین باعث کاهش سطح آهن و کلسیم دو عنصر لازم در طی حاملگی می شود بی خطر بودن مصرف کافئین در طی حاملگی برای مدت طولانی مورد بحث بوده است. بعضی از مطالعات نشان می دهد که مصرف زیاد روزانه کافئین در طی بارداری ممکن است خطر سقط جنین، زایمان زودرس و کاهش وزن نوزاد هنگام تولد را افزایش دهد. خیلی از این مطالعات در نتیجه اثر روی حیوانات با مقدار خیلی زیاد می باشد و این نتایج ممکن است در خیلی از موارد در زندگی واقعی دیده نشود چیزی که واضح به نظر می رسد این است که همه مشکلاتی که ممکن است از کافئین بوجود بیاید بیشتر با مصرف زیاد آن اتفاق می افتد. بعضی از مطالعات نشان داده است زنانی که در طی بارداری مقدار زیادی کافئین مصرف می کنند (۵ فنجان قهوه یا بیشتر در روز) دو برابر زنانی که مقدار کمتر کافئین مصرف می کنند دچار سقط جنین می شوند. در حالیکه مصرف کم کافئین می تواند کم اثر یا بدون اثر باشد در میان نوشیدنی ها قهوه و چای کافئین بیشتری دارند و نوشابه های غیر الکلی مقدار کمتری کافئین دارند. محتوی کافئین یک فنجان قهوه یا چای خیلی متفاوت است و بستگی به دانه ها و یا برگ های مورد استفاده و اندازه فنجان و روش آماده کردن آن دارد. شکلات و کاکائو بعنوان منبع مهم کافئین باید مورد توجه قرار بگیرند. به خاطر داشته باشید که تعدادی از داروها و مکمل های رژیمی نیز محتوی کافئین هستند بنابراین بدون مشورت با پزشک نباید هیچ گونه دارو یا مکمل های غذایی را در طی حاملگی مصرف کنید بدلیل نبودن مدرک قطعی معمولاً به زنانی که عادت به مصرف کافئین دارند توصیه می شود که مصرف کافئین را در طی حاملگی قطع کنند خستگی زنانی که برای اولین بار حامله شده اند از اینکه در سه ماه اول خسته و بی حال هستند تعجب می کنند. نیاز به خواب می تواند خیلی سریع و شدید ایجاد شده و باعث خوابیدن شما در وسط روز یا ساعت ۸ شب بشود. این به خاطر این است که بدن شما کار خیلی زیادی را انجام می دهد که موجود دیگری را خلق کند همچنین بدن شما در حال عادت کردن به تعداد زیادی هورمون جدید است. شما خسته هستید به خاطر اینکه واقعاً نیاز به استراحت دارید و برای اینکه خود را با این وضعیت تطابق دهید به موارد زیر توجه کنید ۱. شبها خوب استراحت کنید. ۲. یک عادت برای خواب ایجاد کنید. اگر در خانه هستید حداقل ۱۵ دقیقه در روز دراز بکشید و اگر در محل کار دسترسی به یک اتاق یا استراحتگاه دارید برنامه ریزی کنید تا زمانی را دراز کشیده و چشم هایتان را ببندید. ۳. انرژی خود را نگه دارید اجازه ندهید که آب بدنانتان را از دست بدهید سعی کنید یک بطری آب با خود حمل کرده و مکرراً آب بنوشید. ۴. مصرف کافئین را کم کنید اگر ممکن است به طور کامل مصرف نوشابه های کافئین دار را ترک کنید. ۵. مصرف قند را تعدیل کنید قندها به سرعت حال شما را بهتر می کنند ولی بعد از مصرف پس از مدتی دوباره احساس خستگی می کنید. ۶. وقتی شما به افزایش انرژی نیاز دارید یک وعده غذایی با حجم کم و پر پروتئین مصرف کنید. ۷. یک ورزش متوسط و مرتب داشته باشید، ۲۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید و به طور متناوب دراز کشیده و نفس عمیق بکشید. ورزش در دوران بارداری این مسئله که شما حامله هستید به این معنا نیست که خود را به صندلی یا کاناپه محدود کنید برای اکثریت زنان ورزش در حین حاملگی نه تنها اشکالی ندارد بلکه توصیه نیز می شود منافع ورزش ورزش حین حاملگی باعث حفظ با افزایش قدرت، انعطاف پذیری، تحمل و طاقت شما شده و به شما کمک می کند که برای زایمان آماده شوید. به ورزش بعنوان راهی برای آماده شدن برای زایمان فکر کنید. ورزش همچنین منافع دیگری نیز دارد.

زنانی که در تمرینات معتدل و منظم ورزشی در حین حاملگی شرکت می‌کنند ۱. احتمال کمتری دارد که دچار مسائل مربوط به افزایش زیاد وزن شوند ۲. متوجه می‌شوند که ورزش بعنوان یک کاهش دهنده عالی استرس عمل می‌کند ۳. تمایل به کاهش وزن سریعتر بعد از زایمان دارند ۴. میزان کمتری از افسردگی بعد از زایمان دارند. چه کسانی نباید در حین حاملگی ورزش کنند؟ تعدادی از زنان نباید در حین حاملگی ورزش کنند یا باید ورزش خود را محدود کنند. اگر شما بیماری مزمن مانند مشکلات قلبی، کلیوی، دیابت وابسته به انسولین یا بیماریهای عضلانی اسکلتی هستید از پزشک خود در مورد نوع و میزان ورزشی که برای شما سودمند است سوال کنید. اگر شما دچار خونریزی، اسپاسم شدید یا تهدید به سقط هستید و یا اگر شما دارای تاریخیچه سقط مکرر و یا دچار نارسائی گردن رحم هستید پزشک شما احتمالاً به شما خواهد گفت که حداقل تا سه ماهه دوم صبر کنید و هیچ افزایشی در سطح فعالیت خود ندهید. به بعضی زنان مانند کسانی که تاریخیچه زایمان زود رس دارند ممکن است گفته شود که اصلاً ورزش نکنید. فقط پزشک خودتان شرایط شما را به حد کافی خوب می‌شناسد تا بهترین راه را به شما نشان بدهد. انجام چه نوع ورزشی حین حاملگی بی ضرر است؟ قبل از اینکه هر گونه برنامه ورزشی را شروع کنید باید با پزشک خود مشورت کنید. ورزشی را انتخاب کنید که قبلاً انجام می‌داده اید و بدن شما به آن عادت دارد. بسیاری از پزشکان بیماران خود را از انجام ورزش جدید منع کرده و آنها را به پرهیز از فعالیت‌هایی که دارای ریسک سقوط یا صدمه جدی هستند برحذر می‌دارند. به یاد داشته باشید که تغییرات بدن شما ممکن است بر توانائی شما در تحمل ورزشهای خاص اثر بگذارد حتی قبل از اینکه شما متوجه افزایش اندازه دور کمر خود شوید ممکن است رباطهای عضلات شما تحت تاثیر هورمونهای بدن کمی شل شده و در نتیجه واکنش مفاصل شما را به حرکت و فشار تحت تاثیر قرار دهد. به این دلیل متخصصین ورزش اغلب به زنان حامله در مقابل کشیدگی بیش از حد بازوها و پاها هشدار می‌دهند. هم چنانکه حاملگی پیشرفت می‌کند شما متوجه می‌شوید که مرکز ثقل بدن شما با رشد جنین تغییر می‌کند و متوجه می‌شوید که حفظ تعادلتان سخت تر می‌شود. هم چنانکه رحم متسع شده و به سمت ریه‌ها می‌رود ممکن است در حین ورزش نتوانید بخوبی تنفس کنید. در سه ماهه دوم و سوم ممکن است پزشک به شما بگوید از ورزش در هنگامیکه به پشت خوابیده اید اجتناب کنید چون در این وضعیت ممکن است عروق خونی که رحم را تغذیه می‌کنند تحت فشار قرار بگیرند. در حالیکه به تاریخ زایمان نزدیک می‌شوید و به علت افزایش جثه نمی‌توانید بعضی از فعالیت‌ها را انجام دهید نباید ورزش خود را اضافه کرده و بلکه باید به سوی ورزش‌های با فعالیت کمتر مانند یوگا، شنا روی آورید. بیست تا چهل دقیقه پیاده روی روزانه یک فعالیت عالی در در حاملگی محسوب می‌شود و شما می‌توانید بجای رانندگی پیاده روی کنید. بجای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا بروید. برای ورزش ایمن در حین حاملگی از توصیه‌های زیر پیروی کنید ۱. قبل از هر ورزش بدن خود را گرم کردن و بعد از ورزش به آهستگی با کاهش تدریجی ورزش بدن را سرد کنید. ۲. بجای ورزش‌های کوتاه مدت شدید از ورزش‌های معتدل طولانی مدت استفاده کنید. ۳ یک بطری آب در حین ورزش در دسترس خود داشته باشید و هر ۵ تا ۱۰ دقیقه از آن بنوشید. ۴. حتی اگر ورزش نمی‌کنید با نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب روزانه مانع از کاهش آب بدن خود شوید. ۵. در گرمای روز هرگز ورزش نکنید. دلایل ناباروری مرد خلاصه: نتایج یک تحقیق نشان داده است که مردان با تعداد کم اسپرم‌ها همچنان می‌توانند بارور باشند و با شرط اینکه درصد اسپرم‌های طبیعی در آنها بالا باشد. متن کل خبر: بیماری‌هایی که بر قابلیت باروری مرد اثر می‌گذارند. حدود ۴۰ درصد نازایی‌ها از ناحیه مرد است، با این وجود همچنان بیشترین تأکید در بررسی علل ناباروری روی زن‌ها است. برای پی بردن به علت نازایی هر دو شما باید از نظر وجود عوامل احتمالی نازایی مورد بررسی قرار گیرد. الف) اسپرم غیر طبیعی همه مردها اسپرم غیر طبیعی دارند که تا درصد آنها قابل قبول است. اسپرم غیر طبیعی ممکن است دو سر داشته باشد یا اصلاً دم نداشته باشد. اگر اسپرم‌های غیر طبیعی در منی مرد خیلی بالا باشد می‌تواند اثر منفی روی باروری داشته باشد. برخی از متخصصین عقیده دارند که اسپرم‌های غیر طبیعی در عبور از لوله فالوپ و نیز سوراخ کردن دیواره تخمک دچار مشکل می‌شوند.

تعداد زیاد اسپرم‌ها می‌تواند احتمال باروری را افزایش دهد و نرمال بودن آنها نیز نقش حیاتی در باروری دارد. نتایج یک تحقیق نشان داده است که مردان با تعداد کم اسپرم‌ها همچنان می‌توانند بارور باشند و با شرط اینکه درصد اسپرم‌های طبیعی در آن‌ها بالا باشد. ب) واریکوسل واریکوسل عبارت است از گشاد شدن سیاهرگ‌های اطراف بیضه. این عارضه اغلب مشکلی برای باروری مردان ایجاد نمی‌کند اما می‌تواند از طریق افزایش دمای بیضه برآیند تولید اسپرم‌ها آسیب وارد کند. به همین دلیل بستن این ساهرگ‌ها (جراحی واریکوسل) در برخی مردان مبتلا، مشکل باروری را اصلاح کرده و در برخی دیگر تأثیر نداشته است. متأسفانه پزشکان نمی‌توانند پیش بینی کننده که درمان واریکوسل در چه کسانی مفید است و در چه کسانی تأثیری ندارد. ج) انسداد ها انسداد (گرفتگی) در بخشی از دستگاه تناسلی مردان، می‌تواند از طریق بستن مسیر خروج اسپرم و جلوگیری از انزال (خارج شدن منی از مرد) روی باروری مرد اثر منفی بگذارد. این انسدادها می‌توانند در اثر ضایعات ناشی از عفونت‌هایی مثل مایکوپلازما یا اورئاپلازما و نیز جراحی‌های قبلی ایجاد شوند. یک ضایعه شدید ناشی از لگد زدن محکم به کشاله ران در برخی ورزش‌ها، حتی می‌تواند تولید اسپرم را در بیضه‌ها متوقف کند. د) بیضه نزول نکرده این عارضه عبارت است از عدم نزول بیضه از داخل حفره شکم به داخل کیسه بیضه در طی تکامل جنین در رحم مادر. در اطفال مبتلا به این بیماری از روش جراحی برای وارد کردن بیضه به داخل کیسه بیضه استفاده می‌شود. در صورت تشخیص دیر هنگام و در نتیجه عمل جراحی دیر هنگام، این مشکل می‌تواند اثر منفی بر باروری مرد داشته باشد. ر) بیماری‌های دیگر دیابت شیرین و دیگر اختلالات غدد درون ریز بیماری‌های غده تیروئید و دیابت بی مزه می‌تواند در کنترل هورمونی تولید اسپرم مداخله کنند. عفونت‌های پروستات و اپی دیدیم (ساختمان لوله‌ای شکلی که روی نوک هر بیضه، در قسمت بالای آن قرار گرفته است) می‌توانند باعث مداخله در تولید اسپرم یا انسداد مجرای خروج آن شوند. عفونت‌های دیگر مثل ارکیت (ورم بیضه) ناشی از اوریون، می‌تواند باعث ناباوری همیشگی شوند.

جلوگیری از ناباروری

هر ساله در سراسر جهان تعداد قابل توجهی از زوجها زمانی که تصمیم به بچه دار شدن می‌گیرند پی به ناباروری خویش می‌برند. طبق بررسی‌های انجام شده ۴۰ درصد از دلایل ناباروری به زنان برمی‌گردد. این در حالی است که ۳۰ درصد از این علل هم به مردان مربوط می‌شود. در مفاهیم علمی ناباروری به صورت ناتوانی یک زوج برای باردار شدن پس از یک سال تلاش برای بچه دار شدن تعریف می‌شود. اما بد نیست بدانید که نابارور شدن یک زوج تنها به علت مشکلات آناتومیک رخ نمی‌دهد. بلکه شیوه‌ای که آنها برای زندگی کردن انتخاب می‌کنند تأثیر فراوانی در قدرت باروری شان دارد. مردان سیگاری پدر نمی‌شوند تازه ترین تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که کشیدن سیگار توان باروری مردان را کاهش می‌دهد. متخصصان می‌گویند مردانی که در سن باروری قرار دارند و می‌خواهند صاحب فرزند شوند باید از استعمال سیگار خودداری کنند. زیرا کشیدن سیگار آسیب جدی به اسپرم‌ها می‌زند و باعث افت توانایی اتصال اسپرم و تخمک شده و به همین جهت میزان باروری را کاهش می‌دهد. معجزه تغذیه برای افزایش احتمال باروری راه‌های طبیعی زیادی وجود دارد. نقش انکارناپذیر تغذیه در رشد و نمو کودک در رحم واقعی است که امروزه علم، آن را با قاطعیت ثابت کرده است. مثلاً کمبود اسید فولیک موجب نقص لوله عصبی کودک می‌شود به همین جهت به نظر می‌رسد کمبود مواد مغذی احتمال اولین بارداری را کاهش می‌دهد. پس برای افزایش احتمال بارداری باید کلیه مواد مغذی در حد نیاز مصرف شود. عقیمی در مردان و زنان با کمبود ویتامین E در ارتباط است، چون با کمبود این ویتامین بافت‌های تولید مثلی تخریب می‌شود. همچنین منیزیم، روی، ویتامین A و کمبود ویتامین B۱۶ و B۱۲ با ناباروری مرتبط است. اما در بین کلیه مواد مغذی که با باروری مرتبط اند، «روی» از همه با اهمیت تر است. این ماده معدنی برای فعالیت صحیح صدها سیستم آنزیمی بدن ضروری است. تجزیه املاح موجود در موی افراد نابارور نشان می‌دهد تعداد زیادی از زنان نابارور یا آنها که سقط‌های پی در

پی دارند، دچار کمبود روی هستند. یکی از دلایل دیگر ناباروری افزایش تماس با ترکیبات استروژنی مصنوعی است که تعادل هورمون‌های بدن را به مخاطره می‌اندازد. هورمون مصنوعی در داروها، محصولات لبنی غیر ارگانیک و گوشت‌های حاوی هورمون چنین تاثیری دارند. همچنین ماهی‌هایی که از آب‌های آلوده صید می‌شوند، حشره‌کش‌ها و مواد محتوی پلاستیک دارای هورمون هستند. بستنی را امتحان کنید خانم‌های باردار با واژه‌های «ویار و هوس» به خوبی آشنا هستند و بستنی با طعم‌های گوناگون یکی از هوس‌هایی است که گاه به گاه به سراغ آنها می‌آید. ولی اگر شما از ناباروری رنج می‌برید و دنبال روشی می‌گردید که صاحب فرزند شوید خوردن بستنی را به شما پیشنهاد می‌کنیم. محققان می‌گویند خوردن روزانه بستنی و سایر لبنیات پرچرب از نوعی ناباروری پیشگیری می‌کند. به اعتقاد محققان، زنانی که روزانه دو یا تعداد بیشتری لبنیات پرچرب مصرف می‌کنند تقریباً دو مرتبه بیش از بانوانی که لبنیات کم چرب مصرف می‌کنند امکان شکست تخمک گذاری بیشتری دارند. از سوی دیگر نتایج این مطالعه نشان می‌دهد در صورتی که زنان حداقل یک وعده لبنیات پرچرب در طول روز مصرف کنند، ۲۷ درصد کمتر از دیگران دچار ناباروری می‌شوند. تاثیر گیاهان دارویی بر ناباروری مردان تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که مصرف برخی از گیاهان دارویی می‌تواند در درمان ناباروری مردان موثر باشد. محققان پژوهشکده ابن سینا ثابت کرده‌اند که برخی گیاهان مثل موز، تمشک، گل کلم، پیاز، فلفل قرمز و سبز، موسیر، تخم کدو، کاسنی سالادی و شیرین بیان تاثیر شگرفی بر باروری مردان دارند. این در حالی است که به اعتقاد آنها افرادی که تمایل به افزایش قدرت باروری خویش دارند باید از رژیم‌های غذایی حاوی رادیکال‌های آزاد، چربی‌های اشباع شده و کافئین نیز خودداری کنند.

بهار فصل خوبی برای بچه‌دار شدن نیست

هر ساله در سراسر جهان تعداد قابل توجهی از زوجها زمانی که تصمیم به بچه دار شدن می‌گیرند پی به ناباروری خویش می‌برند. طبق بررسی‌های انجام شده ۴۰ درصد از دلایل ناباروری به زنان برمی‌گردد. این در حالی است که ۳۰ درصد از این علل هم به مردان مربوط می‌شود. در مفاهیم علمی ناباروری به صورت ناتوانی یک زوج برای باردار شدن پس از یک سال تلاش برای بچه دار شدن تعریف می‌شود. اما بد نیست بدانید که نابارور شدن یک زوج تنها به علت مشکلات آناتومیک رخ نمی‌دهد. بلکه شیوه‌ای که آنها برای زندگی کردن انتخاب می‌کنند تاثیر فراوانی در قدرت باروری شان دارد. مردان سیگاری پدر نمی‌شوند تازه ترین تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که کشیدن سیگار توان باروری مردان را کاهش می‌دهد. متخصصان می‌گویند مردانی که در سن باروری قرار دارند و می‌خواهند صاحب فرزند شوند باید از استعمال سیگار خودداری کنند. زیرا کشیدن سیگار آسیب جدی به اسپرم‌ها می‌زند و باعث افت توانایی اتصال اسپرم و تخمک شده و به همین جهت میزان باروری را کاهش می‌دهد. معجزه تغذیه برای افزایش احتمال باروری راه‌های طبیعی زیادی وجود دارد. نقش انکارناپذیر تغذیه در رشد و نمو کودک در رحم واقعیتی است که امروزه علم، آن را با قاطعیت ثابت کرده است. مثلاً کمبود اسید فولیک موجب نقص لوله عصبی کودک می‌شود به همین جهت به نظر می‌رسد کمبود مواد مغذی احتمال اولین بارداری را کاهش می‌دهد. پس برای افزایش احتمال بارداری باید کلیه مواد مغذی در حد نیاز مصرف شود. عقیمی در مردان و زنان با کمبود ویتامین E در ارتباط است، چون با کمبود این ویتامین بافت‌های تولید مثلی تخریب می‌شود. همچنین منیزیم، روی، ویتامین A و کمبود ویتامین B۱۶ و B۱۲ با ناباروری مرتبط است. اما در بین کلیه مواد مغذی که با باروری مرتبط اند، «روی» از همه با اهمیت تر است. این ماده معدنی برای فعالیت صحیح صدها سیستم آنزیمی بدن ضروری است. تجزیه املاح موجود در موی افراد نابارور نشان می‌دهد تعداد زیادی از زنان نابارور یا آنها که سقط‌های پی در پی دارند، دچار کمبود روی هستند. یکی از دلایل دیگر ناباروری افزایش تماس با ترکیبات استروژنی مصنوعی است که تعادل هورمون‌های بدن را به مخاطره می‌اندازد. هورمون مصنوعی در داروها، محصولات لبنی غیر ارگانیک و گوشت‌های حاوی

هورمون چنین تاثیری دارند. همچنین ماهی‌هایی که از آب‌های آلوده صید می‌شوند، حشره‌کش‌ها و مواد محتوی پلاستیک دارای هورمون هستند. بستنی را امتحان کنید خانم‌های باردار با واژه‌های «ویار و هوس» به خوبی آشنا هستند و بستنی با طعم‌های گوناگون یکی از هوس‌هایی است که گاه به گاه به سراغ آنها می‌آید. ولی اگر شما از ناباروری رنج می‌برید و دنبال روشی می‌گردید که صاحب فرزند شوید خوردن بستنی را به شما پیشنهاد می‌کنیم. محققان می‌گویند خوردن روزانه بستنی و سایر لبنیات پرچرب از نوعی ناباروری پیشگیری می‌کند. به اعتقاد محققان، زنانی که روزانه دو یا تعداد بیشتری لبنیات پرچرب مصرف می‌کنند تقریباً دو مرتبه بیش از بانوانی که لبنیات کم چرب مصرف می‌کنند امکان شکست تخمک گذاری بیشتری دارند. از سوی دیگر نتایج این مطالعه نشان می‌دهد در صورتی که زنان حداقل یک وعده لبنیات پرچرب در طول روز مصرف کنند، ۲۷ درصد کمتر از دیگران دچار ناباروری می‌شوند. تاثیر گیاهان دارویی بر ناباروری مردان تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که مصرف برخی از گیاهان دارویی می‌تواند در درمان ناباروری مردان موثر باشد. محققان پژوهش‌شده ابن سینا ثابت کرده‌اند که برخی گیاهان مثل موز، تمشک، گل کلم، پیاز، فلفل قرمز و سبز، موسیر، تخم کدو، کاسنی سالادی و شیرین بیان تاثیر شگرفی بر باروری مردان دارند. این در حالی است که به اعتقاد آنها افرادی که تمایل به افزایش قدرت باروری خویش دارند باید از رژیم‌های غذایی حاوی رادیکال‌های آزاد، چربی‌های اشباع شده و کافئین نیز خودداری کنند.

نکاتی برای بارداری سالم

بسیاری از زنان در آرزوی مادر شدن زندگی را سپری می‌کنند. انواع اقدامات را انجام می‌دهند تا به هدف خود برسند. اما هنگامی که باردار می‌شوند، نمی‌دانند که در ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد در معرض عوارض گوناگونی قرار دارند یا اینکه چه تمهیداتی باید بیندیشند تا بارداری سالمی داشته باشند؟ مهم است بدانیم که چه کارهایی موجب ایجاد خطر برای زنان باردار می‌شود. دکتر آریتا صفارزاده، متخصص زنان و فلوشیپ لاپاروسکوپی و نازایی در این خصوص توضیح می‌دهند: در دوران حاملگی می‌شود ورزش کرد؟ بله، انجام حرکات ورزشی و تقویت عضلات پیش، حین و پس از حاملگی به خانم‌های محترم توصیه می‌شود. اگر در زندگی روزمره عادت به ورزش داشته‌اید، در هنگام حاملگی آن را ادامه دهید. تنها این نکته را به خاطر بسپارید که در حاملگی نباید تا حد خستگی مفرط به ورزش کردن ادامه داد. ورزش‌های ایروبیک همانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا بسیار مناسب دوران بارداری هستند ولی باید از انجام ورزش‌های رزمی و بوکس در حین بارداری اجتناب کرد. انجام ورزش شنا در حاملگی به انجام ساده‌تر زایمان و کنترل اضافه وزن در حین بارداری کمک کرده و با کاهش وزن خانم حامله در آب از صدمه به مفاصل زانو جلوگیری می‌شود. در موارد خاصی باید از انجام ورزش اجتناب کرد و یا حتماً با نظر پزشک اقدام به این کار کرد. این موارد عبارتند از: تهدید به سقط که همراه خون‌ریزی سه ماهه اول باشد و حاملگی‌های چندقلویی و بیماری قلبی و ریوی شدید و احتمال زایمان زودرس که با کوتاه شدن طول دهانه رحم همراه است. آیا در دوران حاملگی می‌توان به مسافرت رفت؟ به طور کلی اگر حاملگی طبیعی باشد و احتمال سقط و یا زایمان زودرس را نداشته باشیم، بله ولی خانم حامله باید هر یک ساعت یک بار به مدت یک ربع قدم بزند تا از بروز لخته در سیاهرگ‌های پای وی جلوگیری شود ولی در کل اگر بتوان از مسافرت‌های طولانی در سه ماهه اول و سوم خودداری کرد، بهتر است. در اغلب کشورهای دنیا از پرواز خانم حامله بعد از هفت ماهگی ممانعت به عمل می‌آورند. تغذیه هنگام حاملگی چگونه باید باشد؟ خانم حامله در ابتدای حاملگی به علت بروز تهوع و استفراغ باید از ۵ یا ۶ وعده غذایی مختصر استفاده کند که به شرح ذیل است: صبحانه و ساعت ۱۰ صبح یک میوه، ناهار مختصر و ساعت ۴ عصر یک نوع لبنیات به طور مثال، ۱۲۵ گرم ماست و شام مختصر و نوشیدن یک لیوان شیر گرم پیش از خواب. نکته جالب توجه این است که افزایش وزن بیش از ۱۲ کیلوگرم حتی تا ۳۰ کیلوگرم در حاملگی در ایران یک امر بسیار معمولی است در حالی که باید بدانیم

که بسیاری از عوارض حاملگی با افزایش وزن حین دوره بارداری افزایش می‌یابند که از جمله دیابت حین بارداری و بزرگ شدن جنین و افزایش احتمال زایمان دشوار و در نهایت سزارین را می‌توان نام برد. به طور کلی مصرف انواع ویتامین‌ها و آهن و کلسیم و ویتامین در حاملگی توصیه می‌شود. با مصرف اسید فولیک به مقدار یک میلی گرم از سه ماه قبل از حاملگی می‌توان از بروز اختلالات سیستم عصبی جنین جلوگیری کرد. آیا مصرف دارو در بارداری مجاز است؟ مصرف داروها در بارداری را به پنج گروه تقسیم بندی کرده‌اند که از بی خطرترین که در گروه A می‌گیرد تا پر خطرترین در گروه X، متفاوت هستند. در هر حال، پیش از شروع مصرف هر دارویی باید با پزشک خود مشاوری کنید و به خصوص در سه ماهه اول تا حد امکان از مصرف دارو خودداری کنید. آیا لازم است که خانم حامله با دندانپزشک مشاوری کند؟ بله، ویزیت در ابتدای حاملگی و حتی پیش از حاملگی به خانم‌ها توصیه می‌شود و انجام اغلب عمل‌های ترمیمی در حاملگی بی خطر است. تنها باید به دندانپزشک خود یادآور شوید که حامله هستید. آیا مصرف سیگار و دیگر مواد مخدر در حاملگی مجاز است؟ خیر مصرف سیگار و مواد مخدر سبب اختلال در خون رسانی به جنین و کوچکی بیش از حد وی و گاه حتی مرگ داخل رحمی جنین می‌شود. حتی مادر باردار نباید در معرض دود سیگار دیگران قرار بگیرد و به اصطلاح، سیگاری دست دوم باشد و دود سیگار را به صورت تحمیلی، استنشاق کند.

میزان آمادگی خود را برای بچه دار شدن، ارزیابی کنید

این سوالات می‌توانند درک شما را در مورد آنچه برای بچه دار شدن بدان نیاز دارید، همچنین در مورد مهارت‌های لازم برای موفق شدن در این امر، افزایش دهد. سعی کنید پاسخ خود را برای هر کدام از این سوالات بنویسید. توجه داشته باشید که دقت در مورد هر کدام از این سوالات، می‌تواند به شما کمک کند تا اطلاعات شگفت آوری در مورد خودتان به دست آورید. یک بررسی واقع بینانه از خودتان و جایگاهتان در زندگی را داشته باشید. پیش فرضهای احتمالا- غلط یا به درد نخور خود را دور بیندازید. اگر می‌خواهید بچه دار شوید، تغییراتی را که می‌تواند شما را برای این امر آماده کند، شناسایی کنید. شاید و حتما برای برخی از این سوالات جواب دقیقی در یک خط وجود ندارد. اما از اینکه زمانی را با همسران یا به تنهایی برای فکر کردن به این موارد اختصاص دهید، طفره نروید. بعد می‌توانید با هم در هر مورد صحبت کنید و از نقطه نظرات یکدیگر آگاه شوید. شاید در برخی از موارد حتی نقطه نظر خودتان هم برایتان غریب به نظر آید. در مورد انتظارات شما آیا شما زمانی را به گذراندن با کودکان اختصاص می‌دهید؟ آیا از این کار لذت می‌برید؟ اینکه پاسخ شما به این سوالات مثبت یا منفی باشد، به هیچ وجه نمی‌تواند مشخص کند که ارتباط شما با کودک خودتان چگونه خواهد بود؛ اما اگر کمی درباره این سوالات فکر کنید، می‌توانید به برخی از فرضیات یا رفتارهای خود در قبال زندگی با بچه‌ها، پی ببرید. شما با کودکان در کدامین گروه سنی، احساس راحتی بیشتری می‌کنید؟ به سمت کدام گروه سنی از کودکان جذب می‌شوید؟ اگر با یک گروه سنی خاص از کودکان راحت نیستید، این امر ممکن است بیانگر مشکلاتی در کودکی خود شما باشد که باید حل شوند. همچنین، توجه به این سوالات می‌تواند یک تست واقع بینانه بسیار خوب باشد: اگر بچه دار شوید، برای همیشه یک پدر یا مادر شده اید و نمی‌توانید از بچه‌ها فقط در آن سنینی که «ناز و بامزه» هستند، نگهداری کنید! نظر شما در مورد مسوولیتها و تعهدات والدین چیست؟ این سوال به شما کمک می‌کند تا لازمه‌های پدر یا مادر بودن را شناخته و مشخص کنید که آیا می‌توانید با این موارد کنار بیایید یا خیر؟ چگونه با استرس کنار می‌آیید؟ آیا چیزی هست که دوست داشته باشید کودک شما شاهد آن باشد؟ چگونه این روش کنار آمدن با استرس را فرا گرفته‌اید؟ یک تحقیق نشان می‌دهد که میزان استرس شما می‌تواند بر کودکان و همچنین توانایی شما در ایفای نقش خود به عنوان پدر یا مادر، اثر بگذارد. اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید استرس خود را به خوبی مدیریت کنید، اکنون زمان مناسب برای یاد گرفتن تکنیک‌ها و مکانیسم‌های مناسب جهت کنار آمدن با استرس، فرا رسیده است. آرزوهای شما در مورد پدر یا مادر شدن چیست؟ اگر به

آرزوهای خود نرسید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ دقت کنید که اگر بچه دار شوید، غیر از در آغوش گرفتن کودک یا خندیدن با او، وظایف بسیار زیاد و شاید خسته کننده دیگری نیز هست که بر عهده شما قرار می‌گیرد. زمانهای سخت و ناامید کننده هم وجود دارند و البته کودکان شما نیز ممکن است دقیقا همان چیزی که شما انتظار دارید، از آب در نیایند. از چه چیزهایی می‌ترسید؟ از چه مواردی نگران هستید؟ اگر یکی از این موارد واقعا در زندگی شما رخ بدهد، چه اتفاقی برای شما و کودکان خواهد افتاد؟ شما نمی‌توانید نگرانی‌های خود را پیشاپیش حل کنید. برخی از جنبه‌های بچه دار شدن، نگران کننده هستند. در واقع، کاری که شما می‌خواهید انجام دهید، مسوولیت زیادی را بر عهده شما قرار خواهد داد. اما توجه به این موارد در این زمان، می‌تواند به شما کمک کند تا آنها را مطرح کرده و مورد بررسی قرار دهید. تا چه حد می‌خواهید مشابه با پدر و مادر خودتان رفتار کنید؟ اگر می‌خواهید متفاوت باشید، چقدر و چرا؟ والدین ما، بهترین الگوهایی هستند که برای تربیت و بزرگ کردن کودک، پیش روی خود داریم. برخی از تجربه‌ها یا درسهای آنها مثبت بوده و برخی دیگر منفی بوده‌اند. دورانی را که با والدین خود زندگی می‌کرده اید بررسی کنید و ببینید که از موفقیتها یا شکستهای آنها چه درسهایی می‌توانید بگیرید. به عنوان یک کودک، نظراتان در مورد پدر و مادر خوب چه بود؟ چه کسانی را «والدین خوب» می‌دانستید؟ این نیز یک سوال دیگر است که می‌تواند به شما کمک کند تا انتظارات خود را از والدین، مورد بررسی قرار دهید و پیش فرضهایی را که ممکن است مناسب یا مفید نباشند، دور بریزید. تاریخچه خانوادگی شما این سوالات به شما کمک خواهند کرد تا احساسات سرکوب شده‌ای را که بر فرآیند تصمیم گیری شما تاثیر می‌گذارند، شناسایی کنید. در اغلب موارد، مشکلات حل نشده یا احتمالا شناخته نشده‌ای که ناشی از شکستهای اوایل زندگی هستند، سدی در برای تصمیم‌های بزرگ خواهند بود. یکی از این تصمیم‌های بزرگ می‌تواند تصمیم برای بچه دار شدن باشد. از چه چیزی از دوران کودکی لذت می‌برده‌اید؟ از چه چیز یا چیزهایی لذت نمی‌برده‌اید؟ اگر در تصمیم گیری برای بچه دار شدن با مشکل مواجه هستید، این مورد ممکن است به یکی از مشکلات حل نشده دوران کودکی خودتان بازگردد. از کدام رفتارها یا عملکردهای والدین خود، بسیار راضی و خوشنود بوده‌اید؟ کدام کارهای آنها به نظر شما چندان خوب نبوده است؟ درباره مواردی از دوران کودکی خود که می‌خواهید همانها را تقلید کنید یا مواردی که مایل به تغییر دادن آنها هستید، فکر کنید. آیا یکی از والدین (یا یکی دیگر از اعضای خانواده) در دوران کودکی شما به بیماری سخت یا کشنده‌ای مبتلا بوده است؟ آیا این مشکل، شما را شدیداً تحت تاثیر قرار داده است؟ مشکلات حل نشده دوران کودکی، سدی در برای تصمیم‌های بزرگ می‌باشند. یکی از این تصمیم‌های بزرگ می‌تواند تصمیم برای بچه دار شدن باشد. ارزشهای شما این سوالات به شما کمک خواهند کرد تا گرایشها و ارزشهایی را که به پدر یا مادر بودن مربوط می‌دانید، مشخص کنید. همچنین این سوالات به شما کمک خواهند کرد تا تفاوتهای (احتمالی) بین خود و همسران را شناسایی کنید. دوست دارید از کدام مواردی که از والدینتان یاد گرفته اید، صرف نظر کنید؟ کدام موارد را دوست دارید حفظ کنید؟ درباره مواردی که فکر می‌کنید برای ایفای نقش به عنوان پدر یا مادر اهمیت دارند، تمرکز کرده و پیرامون آنها صحبت کنید. ترجیحات شما برای کودکان، چه مواردی هستند؟ به عنوان مثال، آیا دوست دارید که آنها تحصیلات دانشگاهی داشته باشند؟ دوست دارید چه ارزشهایی را به آنها القا کنید؟ همه ما، به همراه مجموعه‌ای از ارزشها (ارزشهایی که عموماً ناگفته هستند) به استقبال بچه دار شدن می‌رویم. این سوال به شما کمک می‌کند تا آرزوها و رویاهایی را که برای کودک خود دارید، مشخص و روشن سازید. در مورد تربیت کودکان، چه فکر می‌کنید؟ شما می‌توانید پاسخ خود را برای این سوال بنویسید، از همسران نیز بخواهید تا این کار را انجام دهد و سپس پاسخهای خود را با یکدیگر مقایسه کنید. این مورد، یکی از مواردی است که پدر و مادرها معمولاً بر سر آن با یکدیگر اختلاف نظر دارند. البته باید بدانید که حتی اگر اکنون هم در باره این موارد با یکدیگر صحبت کنید، مانع از بروز اختلاف در آینده نخواهد شد؛ اما این کار (صحبت درباره نحوه تربیت کودک) فرصتی را برای تعیین برخی حدود و همچنین تعیین نسبی آنچه می‌خواهید انجام دهید، فراهم می‌کند. زندگی شما و

تغییراتی که ممکن است در آن رخ دهد پاسخ دادن به این سوالات، موجب می‌شود که درک مناسبی از واقعیتهای عملی وضعیت زندگی خود به دست آورید. شما باید این واقعیتهای یا شاید در برخی موارد، محدودیتهای را پیش از اقدام برای بچه دار شدن، در نظر بگیرید. با افرادی که تصمیم گرفته‌اند بچه دار نشوند، همین طور با افرادی که تصمیم گرفته‌اند بچه دار شوند، صحبت کنید. حرفهایی که آنها می‌زنند، چه تاثیری بر شما می‌گذارد؟ درباره صحبت‌های آنها، چه احساسی دارید؟ البته ما توصیه نمی‌کنیم که بر مبنای حرف‌های دیگران تصمیم بگیرید، اما گوش دادن به صحبت‌های دوستان و آشنایان در مورد انتخاب شان، می‌تواند مسائل جدیدی را برای شما مطرح کند که شاید تاکنون متوجه آنها نبودید یا اصلاً به آن فکر نمی‌کردید. شاید ذهنیت ناگفته‌ای در شما وجود داشته که با شنیدن آن از زبان دیگری بهتر بتوانید آنرا پردازش کنید. تا چه حد از کمک و پشتیبانی دیگران برخوردار هستید؟ بدیهی است که برای بزرگ کردن و تربیت کودک خود به کمک تعداد زیادی از افراد نیاز ندارید، اما اگر چند نفر را در اطراف خود داشته باشید که در مواقع ضروری بتوانید به آنها تکیه کنید، برای شما بسیار مفید خواهد بود. بزرگ کردن کودکان به تنهایی و بدون کمک دیگران، بسیار دشوار خواهد بود. آیا همسر، اعضای خانواده یا دوستانی در نزدیکی خود دارید که بتوانید روی کمک آنها حساب کنید؟ کمک‌های آنها، پیش‌نیازی برای بچه دار شدن محسوب نمی‌شود، اما می‌تواند یک مکمل بسیار مناسب و مهم باشد. از اوقات فراغت خود، چه استفاده‌ای می‌کنید؟ اگر اصلاً اوقات فراغت نداشته باشید، چه کار خواهید کرد؟ این مورد، یکی از واقعیتهایی است که پس از بچه دار شدن در عمل با آن مواجه خواهید شد. شما پس از بچه دار شدن نمی‌توانید هر کاری را که دوست دارید، در هر وقتی که دوست دارید (مانند دوران پیش از حاملگی) انجام دهید؛ بلکه باید اثرات آن را بر کودکان خود نیز در نظر بگیرید. آنها باید اولویت اول شما باشند و اینگونه هم خواهند بود. آیا برای این مورد آمادگی دارید؟ فکر می‌کنید زندگی شما با چه تغییراتی مواجه خواهد شد؟ روشن است: تغییراتی در زندگی شما رخ خواهد داد که بازگشت پذیر نخواهد بود. اکثر والدین می‌گویند که این تغییرات مثبت بوده اند، اما میزان تاثیر بچه دار شدن بر وقت، انرژی، آرزوها و تمایلات شما، بسیار شدید خواهد بود. زمانی را به فکر کردن در مورد زندگی جدیدی که می‌خواهید تجربه کنید، اختصاص دهید.

آیا برای بچه دار شدن آماده هستید؟

منبع: ninisite.com این سوال برای برخی از افراد، ساده ترین سوالی است که می‌تواند مطرح شود: آنها همواره آمادگی آن را داشته‌اند که صاحب فرزند شوند، زندگی شان بر همان منوالی می‌گذرد که دوست دارند، و واقعاً می‌توانند یک کودک را به زندگی خود راه بدهند. اما برخی دیگر ممکن است چندین سال برای آماده شدن جهت ورود یک کودک به زندگی شان تلاش کنند، یا احساس کنند که پیش از بچه دار شدن بهتر است کمی تمرین کنند. کسانی هم هستند که هیچ وقت به فکر بچه دار شدن نمی‌افتند. وضعیت شما هرچه که باشد، حتی اگر می‌دانید که می‌خواهید بچه دار شوید، باز هم می‌توانید تصمیم آگاهانه تری بگیرید. اگر در تصمیم‌گیری پیرامون بچه دار شدن یا نشدن با مشکل مواجه هستید، یا اینکه می‌خواهید بدانید آیا برای این تغییر مهم و دائمی در زندگی خود آمادگی کافی دارید یا خیر، امیدواریم این بخش بتواند به شما کمک کند تا بتوانید تصمیم بهتری بگیرید. در یک مورد می‌توانید مطمئن باشید: هیچ کس مجبور نیست بچه دار شود! انسانها به تعداد کافی روی زمین زندگی می‌کنند و با کمبود آدم مواجه نیستیم که شما بخواهید آن را جبران کنید! پس بچه دار شدن به شما مربوط می‌شود؛ و همچنین به امیدها یا رویاهایی که برای زندگی تان دارید. چرا موضوع تا این حد «دشوار» است؟ تصمیم برای بچه دار شدن، تصمیم مهمی است که نباید آن را دست کم بگیرید. داشتن یک نوزاد کوچولو می‌تواند جالب و مفرح باشد؛ حتی می‌تواند برخی نیازهای درونی شما را ارضاء کند، به نحوی که قبل از بچه دار شدن شاید تصور آن را هم نمی‌کرده اید. اما از سوی دیگر، پذیرش مسوولیت یک نوزاد می‌تواند بسیار دشوار هم باشد؛ آنقدر دشوار که فکرش را هم نمی‌توانید بکنید. این اتفاق از آن رو دشوار

است که وقت و انرژی زیادی از شما گرفته و زمان کمی را برای استراحت و تجدید قوا باقی می‌گذارد؛ از آن رو دشوار است که پدران و مادران معمولاً زمان، پول، حمایت عاطفی، آموزش یا آمادگی لازم برای کارهایی را که باید انجام دهند، ندارند؛ از آن رو دشوار است که موجب می‌شود احساسات درونی تان و مخفی‌ترین رازهایتان بر روی چهره بیاید، چرا که کودک شما حتماً سعی خواهد کرد همه آنها را بر ملا کند؛ و از آن رو دشوار است که اشتباهات احتمالی شما (مطمئن باشید که شما هم اشتباهاتی خواهید داشت)، بر عزیزترین فرد زندگی تان اثر می‌گذارد: بر کودک تان. بچه دار شدن، تغییرات مهمی در زندگی ایجاد می‌کند؛ و از آنجا که عمده مسوولیت بزرگ کردن کودک در اکثر نقاط دنیا بر عهده مادران است، پس بچه دار شدن بیش از آنکه بر زندگی مردان اثر بگذارد، زندگی مادران را تحت تاثیر قرار می‌دهد. توجه داشته باشید که جامعه رفتار مناسبی با زنان ندارد؛ پس مشکلات ناشی از برخورد نامناسب جامعه با والدین نیز بر این مشکلات زنان افزوده می‌شود. در دیدگاه اقتصادی، با بزرگ کردن و تربیت فرزندان، یعنی وظیفه بسیار مهم تربیت نسل آینده، مانند یک سرگرمی برخورد می‌شود. زنان در حالت عادی نیز درآمد، حمایت و ارزش واقعی خود را در مقابل کمکهایی که به جامعه می‌کنند دریافت نمی‌دارند و مادر شدن، مشکلات آنان را دوچندان می‌کند. در یک نگاه کلی می‌توان گفت که امروزه مردان نقش بیشتری در مقایسه با گذشته، در تربیت فرزندان بر عهده می‌گیرند، اما کارهای روزمره خانه، پخت غذا، حمایت عاطفی، نگهداری از کودکان، خرید و دیگر جزئیات زندگی، همگی بر دوش زنان قرار گرفته است بدون اینکه راهی برای جبران این تلاشها اندیشیده شود. البته این حرفها بدان معنا نیست که مردان در تصمیم‌گیری برای بچه دار شدن با هیچ مشکلی مواجه نیستند. در جامعه مدرن، هم مرد و هم زن، هر دو در تنظیم رابطه بین شغل خود در جامعه و وظیفه خود به عنوان والدین با مشکلات جدی مواجه هستند؛ و معمولاً مردان مجبور می‌شوند از وظیفه پدری خود صرف نظر کرده و شغل خود را انتخاب کنند، و مادران نیز مجبور می‌شوند از شغل خود چشم‌پوشی کنند تا به وظیفه مادری خود برسند. احساس وظیفه در قبال خانواده و کودک جدید، موجب می‌شود تا مردان بیش از پیش به الگوی «کار و فقط کار» که امروزه توسط اکثر مراجع و بنگاههای اقتصادی ترویج می‌شود، وفادار بمانند. ساعتهای طولانی کار باعث تشدید احساس «انزوای عاطفی» می‌شود که امروزه اکثر مردان با آن دست به گریبان هستند؛ و بسیاری از مردان بواسطه اینکه نمی‌توانند همان پدری باشند که دوست داشته‌اند، احساس ناامیدی و افسردگی می‌کنند. آزمون واقعیت علی‌رغم همه تصورات رمانتیک که افراد از بچه دار شدن دارند، به ندرت می‌توان کسی را پیدا کرد که پیش از بچه دار شدن، تصویر دقیقی از اتفاقی که در انتظار اوست، داشته باشد. اگر تا به حال برایتان پیش نیامده است که یک ساک دو سه کیلویی را یک هفته به صورت مداوم همراه خودتان و به هر جا که می‌روید ببرید، شاید حمل یکی از آنها بتواند به شما کمک کند تا وضعیت خود را پس از به دنیا آمدن کودک تان تصور کنید. یا اینکه می‌توانید یک شب از نوزاد یکی از دوستان یا اقوامتان نگهداری کنید تا بفهمید که زندگی واقعی با یک نوزاد چه مزه‌ای دارد! یا می‌توانید فرض کنید که تصمیم قطعی خود برای بچه دار شدن را گرفته‌اید، سپس به مدت یک هفته به همه جزئیات زندگی خود و مواردی که پس از به دنیا آمدن کودک تغییر خواهند کرد، همچنین به احساسی که از به دنیا آمدن کودک خود خواهید داشت، فکر کنید؛ پس از آن، یک هفته را نیز با این فرض بگذرانید که تصمیم گرفته‌اید بچه دار نشوید. برخی افراد، آمادگی بچه دار شدن را ندارند. شاید شما هیچ‌گاه مایل به بچه دار شدن نبوده‌اید؛ شاید آرزوها و اهدافی در زندگی خود دارید که بچه دار شدن، دستیابی به این اهداف را غیرممکن می‌سازد. ما انسانها موجوداتی جالب با قدرتهایی فوق‌العاده هستیم! اما بسیاری از ما آدمها، هرگز تواناییهای خلاقانه یا روحی خود را بررسی نمی‌کنیم، زیرا نیازهای خانوادگی جلوی ما را می‌گیرد. افرادی که واقعا به این نتیجه رسیده‌اند که نمی‌خواهند مادر یا پدر باشند، شاید احساس می‌کنند که خانواده ممکن است جلوی پیشرفتشان را بگیرد؛ و البته برای خیلی‌ها، خصوصاً خانمها، واقعا اینگونه است. مسلماً نمونه‌های زیادی از افرادی وجود دارند که بچه دار شده‌اند و بعد افسوس خورده‌اند! اما از سوی دیگر، برخی افراد نیز واقعا پدر یا مادر شدن را دوست دارند، آنقدر که

گاهی خودشان هم تعجب می‌کنند. در جامعه امروزی ما، بسیاری از افراد، خصوصاً خانمها، به این باور می‌رسند که باید روزی بچه دار شوند. امروزه تصاویر و انتظارات متعددی از سوی والدین، همسالان، مذهب، تبلیغات و رسانه‌ها، در قالب عروسکهای دوران کودکی تا مهمانیهای حاملگی که به افتخار خانم حامله بر پا می‌شود، زنان و دختران را احاطه کرده است. اما تصمیم شما برای بچه دار شدن یا نشدن، به والدین شما، دوستانتان، مذهب، یا حتی انتظاراتی که با آنها بزرگ شده اید، ربطی ندارد. این زندگی، مال شماست و این تصمیم، حق شماست. آیا آمادگی لازم را برای داشتن فرزند، دارید؟ روشهای مختلفی وجود دارد که یک فرد بتواند به این سوال جواب دهد. ممکن است هرگز پاسخ صریحی برای آن پیدا نکنید اما می‌توانید با فکر کردن به این موضوع بر شک و دودلی خود فائق آئید. تصمیم‌گیری در این مورد به فاکتورهای متعددی مربوط می‌شود که ممکن است برخی از آنها هرگز برای شما روشن نشود یا نتوانید به درستی نظر صریح و دقیق خود را در بعضی از این موارد بازگو کنید. اما اگر به خودتان کمک کنید تا بر این مساله تمرکز بیشتری داشته باشید می‌توانید علت تردیدهای خود را درک کرده و به تصمیم‌گیری نهایی که به نفع شما و خانواده تان خواهد بود نزدیک شوید. ممکن است این تردیدها ناشی از برخی مسائل عاطفی باشند که خود فرد نیز کاملاً از آنها اطلاع ندارد، مثلاً ناشی از یک مشکل حل نشده در دوران کودکی. می‌توانید این تحقیق را با این سوال آغاز کنید: «چه چیزهایی در زندگی برای خودتان می‌خواهید؟» پاسخ این سوال را فارغ از وضعیت فعلی خودتان و بدون توجه به کارهایی که برای تحقق رویاهایتان یا رسیدن به وضعیت مطلوبتان باید انجام دهید بدهید. اگر فکر می‌کنید که احتمالاً یک فرزند می‌خواهید، لازم نیست در مورد نحوه بچه دار شدن فکر کنید. در این مرحله، فقط به آرزوها و رویاهای شخصی تان فکر کنید. گاهی پیش می‌آید که می‌بینید بچه دار شدن ممکن است با تمام آمال و آرزوهای زندگی شما در تضاد باشد و یا اینکه شاید آرزوی بزرگ شما تنها پدر یا مادر خوب بودن باشد که هیچکس نمی‌تواند در این مورد به شما تضمینی دهد. پرسش‌ها دیگری نیز می‌تواند در این مسیر به شما کمک کند. سوالات زیر بدین منظور طراحی شده‌اند که بتوانید در مورد آنها با همسر یا دوست خود صحبت کنید، به آنها فکر کنید، در مورد آنها بنویسید یا با مشاور خود صحبت کنید، یا هر کار دیگری که موجب شود نگاه دقیقی به آنها بیندازید را انجام دهید. بهتر است این سوالات را به همسران نیز نشان بدهید تا متوجه شوید که پاسخهای او برای این سوالات چیست و آیا پاسخهای او برایش راضی‌کننده هستند یا خیر؟ این سوالات به گونه‌ای طراحی شده‌اند که هم مردان و هم زنان بتوانند به آنها پاسخ دهند. آیا شما زمانی را به گذراندن با کودکان اختصاص می‌دهید؟ آیا از این کار لذت می‌برید؟ از چه چیزهایی در دوران کودکی خود لذت می‌برده‌اید؟ چه چیزهایی از آن دوران را دوست نداشته‌اید؟ کدام کارها یا رفتارهای والدین تان (در ارتباط با شما) را درست می‌دانستید؟ کدام کارهایشان به نظر شما خوب نبود؟ یک پدر یا مادر چگونه باید باشد و چه کارهایی باید انجام بدهد؟ تا کنون چه درسها یا پیغامهایی در این باره از محیط اطرافتان دریافت کرده‌اید؟ هنگام پاسخ دادن به این سوالات، چه احساسی دارید؟

بارداری بعد از ۳۵ سالگی

منبع: ninisite.com شما نیز مانند بسیاری دیگر، ممکن است دیر ازدواج کرده باشید یا ازدواج دومتان باشد و یا تاکنون خواسته اید که از نظر تحصیلی و شغلی به موقعیت تثبیت شده‌ای برسید. بعضی زوجها به علت نازایی و تا زمانی که تحت بررسی کامل و یا حتی جراحی قرار نگرفته‌اند، قادر به باردار شدن نبوده‌اند. به هر دلیل که باشد شما تنها نیستید و پژوهشگران اعتقاد دارند که در قرن بیست و یکم تقریباً یک نوزاد از هر ۱۰ نوزاد از مادری متولد خواهد شد که ۳۵ سال یا بیشتر سن دارد. آیا می‌توانم بعد از ۳۵ سالگی باردار شوم؟ امروزه بسیاری از متخصصین مراقبت‌های بارداری، خطرات دوران بارداری را با وضعیت سلامت مادر قضاوت می‌کنند. سابقه پزشکی قبلی، شاخص‌ترین نشانه سلامتی یک زن در دوران بارداری است. برای مثال احتمال آنکه یک زن ۳۹

ساله سالم دچار مشکلات ناشی از بارداری شود، کمتر از زنی بیست ساله است که از یک بیماری مزمن مانند دیابت رنج می‌برد. سلامتی و تناسب یک زن بیشتر از سن او بر بارداری تاثیر گذار است. اغلب زنانی که در سی یا چهل سالگی باردار می‌شوند از سلامت خوبی برخوردارند. زنی که وضعیت جسمانی مناسبی دارد و به طور منظم ورزش می‌کند، می‌تواند به آسانی زنی که بسیار جوان‌تر است، بارداری را پشت سر بگذارد. البته زنانی که بیش از ۴۰ سال سن دارند و اولین بارداری خود را تجربه می‌کنند نسبت به زنانی با همین سن که قبلاً زایمان کرده‌اند بیشتر دچار مشکل می‌شوند. ولی اکثر زنان سالم، زایمان بدون خطری خواهند داشت. آیا سن مادر در باروری تاثیر دارد؟ بزرگترین مانع بارداری که ممکن است برای خانمهای بالای ۳۵ سال پیش بیاید، احتمال حامله نشدن آنهاست. بیشترین شانس باروری در سنین ۲۰ تا ۲۴ سال است؛ در سنین ۳۵ تا ۳۹ سالگی این احتمال به حدود یک چهارم تقلیل می‌یابد؛ و در ۴۰ تا ۴۵ سال باروری فرد ۹۵ درصد کمتر از دهه سوم زندگی اش خواهد بود. بنابراین اگر بیش از ۳۵ سال سن دارید و ۶ ماه است که اقدام به بارداری کرده اید، در صورت حامله نشدن فرصت را از دست ندهید و حتماً به متخصصین زنان و زایمان یا مراکز ناباروری مراجعه نمایید. آیا سن پدر نیز موثر است؟ اگر در سنین میانسالی باشید، احتمالاً همسران نیز در همین گروه سنی قرار دارد. البته تعیین این مساله که سن پدر چقدر بر بارداری تاثیر گذار است، آسان نیست. بعضی تحقیقات نشان داده‌اند که مردان ۵۵ ساله و مسن‌تر به احتمال بیشتری صاحب فرزندان مبتلا به سندرم داون می‌شوند ولی این احتمال آنقدر زیاد نیست که جای نگرانی داشته باشد. برخی کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که بهتر است مردان پیش از ۴۰ سالگی پدر شوند؛ البته این یک دیدگاه محافظه کارانه است و همه با آن موافق نیستند. پیش از اظهار نظر قطعی در مورد سن پدر و تاثیر آن بر بارداری، داده‌ها و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. احتمال بروز چه مشکلاتی در دوران حاملگی بیشتر است؟ برخی مشکلات وابسته به سن هستند و خطر بروز آنها با افزایش سن بیشتر می‌شود مانند فشار خون بالا، دیابت و جفت سر راهی (زمانی که جفت در قسمت پایین رحم جایگزین شده و قسمتی یا تمام دهانه رحم را پوشانده است). ممکن است از نظر علایم و نشانه‌های دیابت بارداری یا فشار خون بالا، تحت مراقبت بیشتری قرار داشته باشید. بروز هر یک از آنها در طی بارداری دردسر ساز است ولی با مراقبت‌های مناسب پزشکی، معمولاً می‌توان با هر دو به خوبی کنار آمد. ممکن است ندانید دچار این مشکلات هستید مگر آنکه به طور منظم به ملاقات پزشک خود بروید. هر یک از این اختلالات می‌توانند باعث ایجاد مشکل جدی در دوران بارداری شوند و باید بخوبی تحت کنترل درآیند. به این دلیل که اختلالات کروموزومی یکی از شایعترین علل سقط است، احتمال وقوع سقط با افزایش سن بیشتر می‌شود. احتمال دوقلو زایی نیز در زنان میانسال بیشتر است. بعلاوه بسیاری از مطالعات نشان داده است که نیاز به زایمان با روش جراحی سزارین در خانمهای باردار بالای ۳۵ سال بیشتر است شاید به این دلیل که دردهای زایمانی و زایمان ممکن است بیشتر طول بکشد و یا چون زنان میانسال اغلب کودکان بزرگ جثه‌ای دارند. پس از زایمان نیز ممکن است رحم به سرعت رحم یک زن جوان منقبض نشده و خونریزی پس از زایمان بیشتر و طولانی‌تر باشد. چه خطراتی فرزندمان را تهدید می‌کند و چه باید بکنیم؟ مشکل دیگری که با افزایش سن رخ می‌دهد افزایش احتمال اختلالات کروموزومی و ژنتیک است. برای مثال خطر سندرم داون از یک نوزاد در ۳۸۵ نوزاد متولد از مادر ۳۰ ساله به یک نوزاد از ۱۰۹ مادر ۴۰ ساله می‌رسد. مشاوره ژنتیک اقدامی عاقلانه است اما اگر بالای ۴۰ سال دارید انجام مشاوره ژنتیک قویاً توصیه می‌شود. در مشاوره ژنتیک پدر و مادر و متخصصینی حضور می‌یابند که زمینه تخصص آنها بررسی مشکلات همراه با بروز و یا خطر بروز نوعی اختلال ژنتیکی است. در مشاوره ژنتیک اطلاعات موجود درباره ژنتیک انسان در مورد یک زوج به خصوص بکار گرفته می‌شوند. این اطلاعات تفسیر می‌شوند تا زوج بتوانند آن را درک کنند و بر اساس آن در مورد بچه دار شدن، تصمیم‌گیری کنند. شاید هم لازم باشد برخی تست‌های به خصوص مانند آمیوسنتز یا نمونه برداری از پرزهای جفتی را در دوران بارداری و بمنظور ارزیابی سلامت جنین انجام دهید. چگونه می‌توانم در این سن بارداری راحت‌تری را بگذرانم؟ با توجه به بالا بودن سن تان ممکن است وزن بیشتری اضافه کنید، خطوط کشش

پوستی در مکانهایی ظاهر شوند که قبلاً وجود نداشته اند، سینه هایتان آویزان تر شوند و احساس کنید که قدرت عضلانی خود را از دست داده اید. در تمام این موارد دقت به روش زندگی، تغذیه و ورزش مناسب می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. به دلیل صرف انرژی و زمان بیشتر خستگی و ضعف یکی از بزرگ ترین مشکلات شما خواهد بود. این وضعیت یکی از شایعترین مشکلات زنان باردار است. استراحت برای سلامتی خودتان و جنین ضروری است. از هر فرصتی برای استراحت یا خواب مختصر استفاده کنید. مسئولیت‌های جدید یا کارهای بیشتری بر عهده نگیرید. در شغل خود، داوطلب انجام پروژه‌های بزرگ نشوید. به دلیل شرایط جدیدتان می‌توانید به درخواستهای دیگران «نه» بگوئید. فعالیت بدنی با شدت متوسط به افزایش سطح انرژی شما کمک می‌کند و ممکن است برخی ناراحتی‌ها را از بین ببرد یا تخفیف دهد. با این حال پیش از آغاز هر برنامه ورزشی، در مورد آن با پزشک خود صحبت کنید. تنش‌های روحی نیز می‌تواند مشکل آفرین باشند. برای کاهش تنش‌های روحی می‌توانید ورزش کنید، غذاهای سالم بخورید و به اندازه کافی استراحت کنید. برای خودتان وقت صرف کنید و در مجموع تمرکز بیشتری بر ملزومات یک بارداری سالم و بی خطر و آنچه که هر خانم باردار باید در نظر بگیرد، داشته باشید: یعنی مراقبتهای دوران بارداری را بسیار جدی بگیرید، تغذیه مناسب، فعالیت جسمانی مطلوب، آمادگی روحی و اقتصادی لازم برای مراقبت و سرپرستی کودک تا ۱۸ سال آینده!

متوقف کردن روشهای جلوگیری از بارداری

منبع: ninisite.com احتمال دارد شما نیز مانند بسیاری دیگر زمان زیادی از بزرگسالی خود را صرف این کرده باشید که برای باردار نشدن چه باید کرد! حال وقت آن رسیده که فارغ از هر روش جلوگیری از بارداری باشید. ممکن است لازم باشید نکاتی را در مورد ترک روش جلوگیری که اتخاذ کرده بودید بدانید؛ بعضی از افراد دوست دارند بدانند بعد از ترک یک روش چه مدت نباید یا نمی‌توانند باردار شوند. در اینجا به برخی از این موارد بر حسب شیوه جلوگیری از حاملگی اشاره می‌کنیم: روشهای طبیعی جلوگیری از بارداری برای باردار شدن بعد از استفاده از هر یک از روشهای طبیعی و سستی جلوگیری از بارداری مانند خروج قبل از انزال یا امتناع دوره‌ای از مقاربت با استفاده از تقویم قاعدگی یا درجه حرارت بدن، تنها کاری که باید انجام دهید این است که دیگر آنها را انجام ندهید؛ بدن شما آماده بارداری است. به خصوص اگر از یکی از روشهای امتناع دوره‌ای استفاده می‌کنید و یا قاعدگی کاملاً منظمی دارید با توجه به شناختی که از سیکل قاعدگی و زمان تخمک گذاری خود دارید شانس بارداری شما افزایش خواهد یافت. روشهای ایجاد مانع (Barrier) در این نوع روشهای جلوگیری از بارداری از یک مانع یا سد مکانیکی جهت جلوگیری از تلاقی اسپرم و تخمک استفاده می‌شود؛ مانند کاندوم مردانه، کاندوم زنانه، دیافراگم و اسفنج‌های واژن و کلاهک دهانه رحم (Cervical Cap). کلیه این وسایل تاثیری بر باروری شما نخواهند داشت؛ بنابراین اگر شما از یکی از این روشها استفاده می‌کنید و تصمیم به باردار شدن دارید کافیست استفاده از آن را متوقف کنید. حتی برخی از مواد اسپرم کش (مانند کف و ژل واژینال) که به طور همراه با برخی از این لوازم استفاده می‌شوند در صورت بارداری هیچ تاثیری نامطلوبی بر جنین نخواهند داشت. روشهای هورمونی ترکیبی مانند قرص‌های خوراکی و چسب‌های ضد بارداری در این موارد نیز کاری که باید بکنید عدم استفاده از آنهاست. مثلاً اگر قرص می‌خورید و تصمیم گرفته اید که باردار شوید، می‌توانید تا انتهای سیکل صبر نکنید و بسته قرصتان را کامل نخورید. معمولاً چند روز پس از قطع مصرف پیروید می‌شوید. در بسیاری از خانمها تخمک گذاری و باروری بلافاصله پس از قطع دارو باز می‌گردد. البته در برخی نیز ممکن است چند ماه طول بکشد تا تخمک گذاری اتفاق بیافتد. در واقع تخمک گذاری زمانی اتفاق می‌افتد که عادات ماهیانه شما به وضعیت منظم مانند گذشته بازگردد. با این حال اغلب پزشکان پیشنهاد می‌کنند که پس از قطع مصرف قرص‌ها یا چسب‌های ضد بارداری، ابتدا صبر کنید و حتی از یک روش غیر هورمونی

(مانند طبیعی یا کاندوم) استفاده کنید تا دو یا سه عادت ماهانه طبیعی پیدا کنید و سپس باردار شوید. اگر بلافاصله پس از قطع این فرآورده‌های ضد بارداری باردار شوید، تعیین زمان لقاح و نیز زمان زایمان دشوار خواهد بود. ممکن است این امر در ابتدا مهم به نظر نرسد ولی در طول بارداری و به خصوص در انتهای آن، اهمیت خاصی پیدا می‌کند. قرصهای پروژستین یا Minipill این قرصها حاوی مقدار کمی پروژسترون صناعی هستند که بسرعت از بدن دفع می‌شوند و اثر ضد بارداری آنها بیش از ۲۴ ساعت پس از مصرف آخرین قرص باقی نخواهد ماند (به همین دلیل است که استفاده کنندگان باید در دوران جلوگیری در مورد زمان مصرف آن نیز دقت کنند). نورپلانت اگر از نورپلانت استفاده می‌کنید باید پس از برداشتن آن حداقل دو یا سه قاعدگی طبیعی داشته باشید و سپس باردار شوید. ممکن است پس از برداشت نورپلانت چند ماهی طول بکشد تا قاعدگی شما به حالت طبیعی برگردد اما این احتمال کمتر از روشهای تزریقی ضد بارداری است. اگر بلافاصله پس از برداشت نورپلانت باردار شوید، تعیین زمانی که باردار شده اید و نیز زمان زایمان دشوار خواهد شد. دپو پروورا نوعی هورمون پروژسترون است که جهت جلوگیری از بارداری هر ۱۲ هفته تزریق می‌شود. مصرف آن را باید ۳ تا ۶ ماه پیش از تلاش برای بارداری قطع کرد زیرا حداقل ۱۳ هفته طول می‌کشد تا تخمک گذاری اتفاق بیافتد. در بعضی موارد نیز تاخیر در باروری یک سال یا بیشتر به طول می‌انجامد اما به طور متوسط ۱۰ ماه بعد از آخرین تزریق فرد تخمک گذاری می‌کند. بهتر است تا زمانی که حداقل دو یا سه قاعدگی طبیعی داشته باشد، صبر کنید. اگر بعد از یکسال هنوز پیود رخ نداد با پزشک خود تماس بگیرید. وسایل داخل رحمی یا IUD اگر از آی. یو. دی استفاده می‌کنید، باید آن را پیش از اقدام به بارداری بردارید. این کار را می‌توانید در هر زمان از سیکل قاعدگی انجام دهید، با این حال متخصصین معتقدند بهترین زمان برای خارج کردن آی. یو. دی هنگام عادت ماهانه است و در سیکل بعد وضعیت قاعدگی و تخمک گذاری شما مانند قبل خواهد بود. اگر هر گونه علامتی دال بر وجود عفونت ناشی از آی. یو. دی دارید، پیش از تلاش برای بارداری حتما به مداوای آن بپردازید

برنامه ریزی برای بارداری

منبع: ninisite.com روش زندگی شما، سلامت کودک و شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با برنامه ریزی پیش از بارداری، می‌توانید اتفاقات را پیش بینی کنید؛ در انتظار پیشامدهای خوب باشید و اگر واقعه ناخوشایند رخ داد برای مقابله با آن آماده باشید. اغلب زنان زمانی متوجه بارداری خود می‌شوند که ۱ تا ۲ ماه از شروع حاملگی گذشته است و معمولاً زمانی که به پزشک خود مراجعه می‌کنند ۲ یا ۳ ماهه باردار هستند. اولین ۱۲ هفته بارداری از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا در این زمان اعضا و دستگاههای اصلی بدن کودک ساخته می‌شوند. پیش از آنکه متوجه بارداری خود شوید و یا به پزشکتان مراجعه کنید، اتفاقاتی مهم بسیاری ممکن است روی دهند. آمادگی برای بارداری به معنی آمادگی جسمانی و روحی برای بارداری است. در گذشته بیشتر بر بهداشت و سلامتی در طی دوران بارداری تاکید می‌شد اما امروزه اکثر متخصصین معتقدند که باید از مدتی قبل از بارداری به سلامت پدر و مادر آینده توجه داشت. آماده کردن اوضاع کلی زندگی و به خصوص بدنتان با سلامت عمومی مناسب می‌تواند به شما کمک کند تا یک بارداری لذتبخش و یک کودک سالم داشته باشید. در اینجا موارد مهمی که بهتر است پیش از باردار شدن در نظر داشته باشید ذکر شده است. می‌توانید از آن پرینت بگیرید تا در فرصتهای مناسب با هم آنرا مرور کنید. با استفاده از جدول، چرخه قاعدگی خود را ثبت کنید. برای بررسی چرخه باروری خود می‌توانید حداقل دو ماه زمان شروع قاعدگی را یادداشت کنید. اگر قاعدگی نامنظم دارید باید ماههای بیشتری این کار را انجام دهید یا برای تعیین زمان تخمک گذاری از یکی از روشهای اندازه گیری دمای بدن یا ترشحات واژن استفاده کنید. از سلامت بدن خود مطمئن شوید تا نگران خطرات آنها در طول بارداری نباشید: ۱- مصرف فولیک اسید را آغاز کنید. روزانه ۴۰۰ mcg از این دارو توصیه می‌شود. فولیک اسید از بروز

اختلالات مادرزادی مغز و نخاع - که اختلالات لوله عصبی نامیده می‌شوند - پیشگیری می‌کند. همچنین مشخص شده است که پایین بودن سطح فولیک اسید در بدن، خطر سقط را افزایش می‌دهد. لازم است که قبل از بارداری مصرف فولیک اسید را آغاز کنید، چرا که بیشترین تاثیر مثبت فولیک اسید در ۲۸ روز نخست بارداری است. از آنجا که ممکن است ندانید چه زمانی باردار می‌شوید، بهتر است همزمان با توقف روش جلوگیری از بارداری و در دورانی که سعی می‌کنید باردار شوید، مصرف آن را آغاز کنید. ۲- اگر دچار کم خونی هستید آنرا درمان کنید. شاید لازم باشد که از پزشک خود بخواهید تا سطح آهن بدن شما را بررسی کند؛ نباید پیش از بارداری از کمبود آهن رنج ببرید. کمبود آهن در بارداری ممکن است موجب شود تا بیش از آنچه که رایج است، در دوره بارداری احساس خستگی کنید. بعلاوه شما باید ذخیره آهن مناسبی برای جنین و زایمان داشته باشید. ۳- حداقل ۳ ماه پیش از باردار شدن به وزن ایده آل بدن خود برسید. وقتی که باردار می‌شوید، سلامت کودک تا حد زیادی به متعادل بودن وزن بدن شما بستگی دارد. ۴- سعی کنید با دوری گزیدن از عفونت‌ها، سالم باقی بمانید. دست‌هایتان را مرتب بشوید، از کس دیگری بخواهید سطل زباله را خالی کند، و از قرار گرفتن در شرایطی که خطر عفونت به همراه دارند پرهیز کنید. ۵- از تماس با مواد شیمیایی مضر در خانه و محل کار اجتناب کنید. ۶- گروه خون خود و پدر کودک‌تان را بدانید و با هم سابقه بیماری‌های خانوادگی هر یک را یادداشت کنید. ۷- به پزشک مراجعه کنید تا اگر لازم می‌داند برخی از آزمایشات و یا در صورت لزوم واکسیناسیون را پیش از بارداری انجام دهد. در مورد تمام داروهایی که به صورت مرتب مصرف می‌کنید صحبت کنید و مطمئن شوید که تمام بیماری‌های مزمن شما تحت کنترل قرار دارند. ۸- به دندان پزشک مراجعه کنید تا از وضعیت سلامت دندان‌هایتان مطلع شوید. بهتر است پوسیدگی‌ها قبل از آغاز بارداری ترمیم شوند و بیماری‌های لثه باید تحت کنترل باشند. وجود بیماری لثه در دوران بارداری خطر به دنیا آمدن کودکی با وزن پایین را افزایش می‌دهد. ۹- اگر روش جلوگیری از بارداری خود را متوقف کرده اید، برای انجام هر آزمایش یا تصویربرداری - مانند عکس‌های رادیولوژی - مسئول مربوطه را در جریان قرار دهید. شیوه زندگی خود را بهبود بخشید. شروع کردن برخی از این موارد در طول بارداری دشوارتر است. سعی کنید پیش از بارداری به آنها بپردازید: ۱- یک برنامه منظم ورزشی را آغاز کنید و آن را ادامه دهید. انجام یک فعالیت بدنی متعادل پیش از بارداری و ادامه آن در طول بارداری، به شما کمک شایانی می‌کند. ۲- یک شیوه تغذیه سالم در پیش بگیرید. غذاهایی مصرف کنید که تازه و سرشار از مواد مغذی هستند و از تهیه بهداشتی و مناسب آنها مطمئن هستید. ۳- اگر سیگار می‌کشید حتماً از حالا برای ترک آن اقدام کنید و تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض دود دخانیات پرهیز کنید. ۴- اگر الکل مصرف می‌کنید، به طور جدی آنرا کنار بگذارید و از نوشیدن نوشابه‌های الکلی حتی به طور تفریحی و در میهمانی‌ها پرهیزید. ۵- سعی کنید تا جایی که ممکن است عوامل استرس‌زا و غیر ضروری زندگی خود را کاهش دهید. وضعیت بیمه سلامت خود را کنترل کنید. برنامه‌های آینده زندگی مشترکتان (مانند تحصیل، شغل، مسافرت و ...) را در صورت بارداری و داشتن فرزند مد نظر قرار دهید.

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحيم جاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱) با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می‌کنند بنادر البحار - ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹ بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهل بیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل

الله تعالی (فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند. مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است. اهداف: دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید. از جمله فعالیت های گسترده مرکز: الف) چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی ب) تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن همراه ج) تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما، انیمیشن، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و... د) ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر ه) تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای و) راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴) ز) طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و... ح) همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ... ط) برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه ی) برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضور و مجازی) در طول سال دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت: ۲۳۷۳ شناسه ملی: ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶ وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳-۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲-۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۰۲۳۳۳۰۴۵-۰۳۱۱) نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایند ان شاء الله. شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳، شماره کارت: ۶۲۷۳-۵۳۳۱-۱۹۷۳-۳۰۴۵ و شماره حساب شبا: ۵۳-۰۶۰۹-۰۶۲۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۱۸۰-۰۹۰ IR به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان - خیابان مسجد سید ارزش کار فکری و عقیدتی الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام :- هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنت غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کرم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید». التفسیر المنسوب إلى الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام

یک را دوست تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می‌گشایی که آن بینوا، خود را بدان، نگاه می‌دارد و با حجت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟». [سپس] فرمود: «حتمّاً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی‌گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد». مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».



اصفهان

فائمه

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹