



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان همدان  
اداره مامایی معاونت درمان

# خانواده سالم و با نشاط



- فرزندان تنها، کسی را ندارند تا با او رقابت، بازی و یا دعوای کودگانه داشته باشند و از آنجا که کودک دیگری نیست که بتوانند با او ارتباط برقرار کنند، غالباً رفتار بزرگسالان را بروز می دهند.

- والدینی که فقط یک فرزند دارند نسبت به تمام امور فرزندشان حساسیت و نگرانی بیشتری داشته و به اصطلاح آنها را «لوس» می کنند .

- یکی دیگر از مشکلات تک فرزندان توجه طلبی و انحصار طلبی آنهاست. غالباً آنان توقع دارند که حرف خودشان به کرسی بنشینند و در این راه حتی ممکن است به دلیل احساسات ناپخته‌ای که در آنها شکل می گیرد رفتارهای پر خاشگرانه از خود بروز دهند.

آیا نسل آینده نسل تنهایی  
خواهد بود؟

## مطلبی با زوجین بدون فرزند!

برخی زوجین هیچ وقت به فکر بچه دار شدن نمی افتند و از پذیرش مسوولیت آن هراس دارند و در تصمیم گیری در مورد بچه دار شدن یا نشدن با مشکل مواجه هستند.

بیاد داشته باشید که این فرصت ها برای فرزند آوری، باز نخواهد گشت و شاید در آینده از این تصمیم خود پشیمان شوید.

## مطلبی با زوجین تک فرزند!

زوجین تک فرزند با مشکلات بسیاری در تربیت تنها فرزند خود مواجه خواهند شد.

- با اینکه والدین مجبور نیستند محبت و توجه خود را میان چند فرزند تقسیم کنند اما با وجود آن، نسل برآمده از این خانواده‌ها، به سمت انزوا و تنهایی سوق می یابد.

خانواده های تک فرزند ،  
در قبال هر ناکامی و اتفاق به  
سرعت بر آشفته می شوند.

داشتن فرزند یکی از بزرگترین نعمت های خداوند است و بدون شک یکی از تمایلات و خواسته های مهم انسان هاست. معمولاً زوجین در خصوص تعداد و زمان فرزند آوری دچار تردید می باشند و دقیقاً نمی دانند وقت مناسب برای آن، چه زمانی و فاصله ایده آل بین فرزندان چند سال است.

### آیا می دانید بهترین سن برای بارداری چند سالگی است؟

بیاد داشته باشیم که سنین ۲۰ تا ۳۵ سالگی مناسب ترین سن برای باروری است. این در حالی است که به طور متوسط حدود ۱۵ سال فرصت خواهیم داشت تا بتوانیم تعداد فرزندان ایده آل خود را با در نظر گرفتن اصول سلامت به دنیا بیاوریم.

### زوجین گرامی:

دوران طلایی بارداری زنان بیست تا سی سالگی هست.

**آینده ایران، به توان فرزندان**

### نکات مهم:

◀ بارداری قبل از ۱۸ سالگی برای خانم ها خطرناک است زیرا در این سنین از نظر فیزیکی آمادگی لازم جهت باردار شدن و پرورش جنین را ندارند.

◀ با افزایش سن خانم ها:

- عوامل زیادی روی باروری آنان تاثیر می گذارند  
- در صورت وجود نازایی فرصت برای درمان کوتاه می باشد.

- فاصله سنی زیاد والدین و فرزند نشان منجر به عدم توافق فکری آنان می شود. حوصله و تحمل والدین برای پرورش و تربیت مناسب فرزندان پایین می آید.

### آیا می دانید بهترین زمان برای تولد اولین فرزند چه زمانی است؟

در صورت به تعویق افتادن اولین بارداری بیش از دوسال، زوج ها برای پرکردن خلا عاطفی خود به سراغ گزینه های دیگری رفته که این می تواند دلیلی برای دوری عاطفی آنان از یکدیگر باشد.

**بهترین زمان برای فرزند دار شدن یک تا دو سال بعد از دواج است.**

## بزودی فرزندان ما آرزوی داشتن عمه، دایی، خاله و عمو خواهند کرد.

### آیا می دانید فاصله مناسب بین فرزندان چند سال است؟

امروزه محققین معتقدند که رعایت فاصله سنی مناسب بین فرزندان، تاثیر مهمی در تکامل و بهداشت روانی آنان دارد.

فاصله ۳ تا ۵ سال مناسب ترین فاصله سنی بین کودکان است.

◀ تولد نوزاد جدید در فاصله کمتر از سه سال، آرامش روحی و روانی فرزند بزرگتر را به خطر می اندازد چون رابطه بین کودک و والدین هنوز از نظر عاطفی به طور کامل شکل نگرفته است که پای فرزند دوم به میان می آید.

◀ اگر فاصله سنی فرزندان بیش از پنج سال باشد امکان برقراری ارتباط آنان با هم کم می شود و فرزند بزرگتر نمی تواند احساس رفاقت و صمیمیت مناسبی با فرزند جدید برقرار نماید.