



## بهترین سن برای بچه دار شدن زن و مرد:

سنی که بهتر است ما صاحب فرزند شویم، برای زن سن ۲۰ سال تا ۴۰ سال است اما بین ۲۵ سال تا ۳۵ سال، بهترین وقت خواهد بود و برای مرد تا ۵۰ سال.

به همین دلیل است که در مراکز علمی و یا موسسات پزشکی، آن زمان که سن مرد از پنجاه گذشته، معمولاً برای تولید مثل از او استفاده نمی کنند. و یا در مراکزی که اسپرم را نگه می دارند یا مایل هستند که نطفه ای را حفظ کنند، از چنین مردی بهره نمی گیرند.

چون فرض بر این است که بعد از ۵۰ سالگی، موارد و مسائل و مشکلاتی به وجود خواهد آمد.

به یاد داشته باشیم:

جز در شرایط استثنایی که مربوط به حالات و یا سن و سال است، زن و شوهر حتما باید یک سال تأمل کنند و بعد از یک سال که از ازدواجشان گذشته، موضوع داشتن فرزند را به صورت جدی مطرح و بر مبنای آن عمل کنند.

بنابراین، این که به محض ازدواج، صاحب فرزندی شوید، اشتباه بزرگی است.

زیرا زن و شوهر که در گذشته پسر و دختر بوده اند، ابتدا باید نوعی زن و مرد یا زن و شوهر بشوند و بعداً بتوانند، مسائل و مشکلات خودشان را حل کنند و آمادگی لازم را برای داشتن فرزند در خودشان به وجود بیاورند.

و مطمئن باشند که مسائل و مشکلاتی نیست که با آمدن فرزند، افزایش پیدا میکند و یا گرفتاری های تازه ای را موجب شود.



## تعداد فرزندان و فاصله سنی بین آنها:

پیشنهادی که در دنیای امروز می شود، داشتن دو یا سه فرزند است.

زیرا فرزند تک و تنها، مسائلی را دارد و در حالی که فوایدی برای پدر و مادر و برخی از اوقات کمی برای خودش دارد، معمولاً باعث مشکلاتی می شود و گرفتاری هایی را ایجاد می کند و ممکن است سبب نارضایتی ها و یا اختلافاتی شود.

به همین دلیل است که داشتن یک فرزند کمی زیر سوال است و داشتن ۴ فرزند نیز، مسائل و مشکلاتی را به وجود می آورد.

ولی حتماً در دنیای امروز فرزند پنجم، به دلیل اینکه هیچ پدر و مادری توان آن را ندارند که به صورت تمام و کمال خودشان را در اختیار همه ی فرزندان شان بگذارند. و چنین نیرو، وقت و انرژی و امکان سازگاری تقریباً وجود ندارد، توصیه نمی شود.



بنابراین دو تا سه فرزند مورد نظر و مناسب خواهد بود و معلوم است که بهترین فاصله ی سنی بین این دو تا سه فرزند، بین ۲۰ تا ۳۰ ما و در شرایط خاص تا ۳۵ ماه است.

در نتیجه بهتر است که فاصله ی سن بچه ها از سه سال نگذرد.

زیرا در حالی که در آغاز کار، ممکن است که مسائل و مشکلاتی را به وجود بیاورد، خوشبختانه بعداً به دلیل نزدیکی اما نه نزدیکی زیاد، سبب خواهد شد که آنها بتوانند دوست و یار همدیگر باشند و ما را کمک کنند.

از آنجائی که در دنیای امروز بهتر است و حتماً بهتر است که یک نفر به ویژه مادر، در دو تا سه سالگی و یا تا ۲ و ۳ سالگی فرزندش، کنار آنها باشد، در نتیجه شما باید خودتان را برای ۴ تا ۶ سال، ماندن در خانه و مواظبت از دو فرزند یا فرزندی که مایلید داشته باشید، آماده کنید.

به یاد داشته باشیم:

با هر ساعتی که در مواظبت و مراقبت از کودکان خود می‌کوشید، صدها و بلکه هزاران ساعت به خوشی و



خوشبختی و سلامت فرزندانان کمک می کنید.

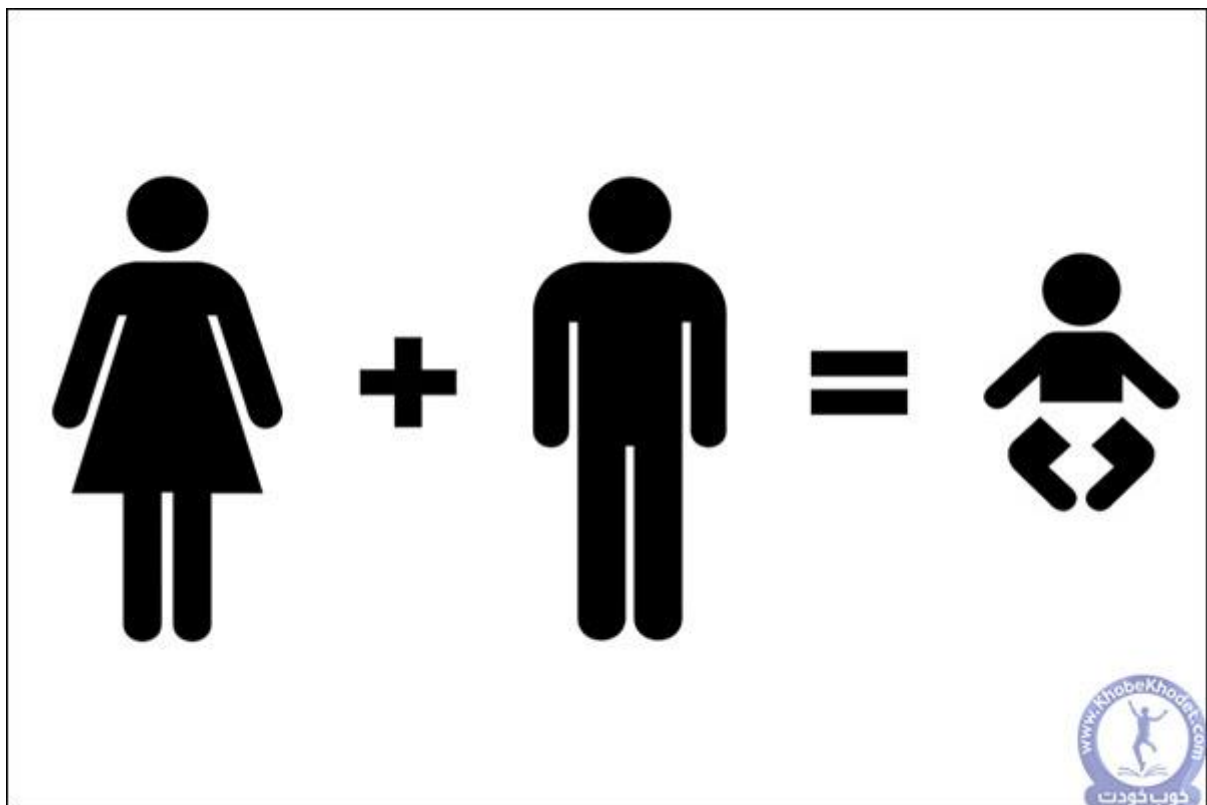
و هر یک ساعتی را که در این جا کم می گذارید، متاسفانه در آینده، ای بسا صدها ساعت را برای جبران آن باید صرف کنید .

و اگر چنین قراری و چنین امکانی داشته باشید و خودتان را برای مراقبت و مواظبت کامل از فرزندانان باهمکاری همسران و یا یک یار مهربان که عرض شد، آماده کنید، شرایط بهتری را به وجود آورده اید.

به نظر می رسد که ۱۵ ماه قبل از تولد فرزند، پدر و مادر باید با این فرض زندگی کنند که هم اکنون صاحب فرزندی هستند.

و یا حتی گرچه کمی طنز آمیز است، پدر و مادر با این واقعیت خودشان را آشنا و نزدیک کنند که هر دو حامله هستند.

به بیان دیگر موارد و نکاتی وجود دارد که اگر پدر رعایت نکنند، ممکن است که به فرزند خودش آسیب فراوانی برساند.





شش ماه قبل از تصمیم برای داشتن فرزند باید امور و اصولی رعایت شود:

### ۱-عوامل ارثی:

عوامل ارثی باید کنترل شود و آن هم تا سه نسل.خاطرتان باید آسوده باشد که عوامل ارثی در فامیل طرفین به گونه‌ای که می‌تواند مسئله آفرین باشد،وجود نداشته باشد.

از آزمایش و نوع خون گرفته تا بقیه ی مواردی که احتمالاً هنگام ازدواج مورد معاینه و یا آزمایش واقع نشده است.

در این زمینه باید با حسن نیت همه ی اطلاعات را داد،زیرارعايت برخی از نکات سبب می شودکه با پیشگیری،مشکل و مسئله ای نداشته باشیم،.

اما با پنهان کاری و عدم اطلاع،مسائل و گرفتاری هایی ممکن است به وجود بیاید.

### ۲-عوامل محیطی:

فرض کنید شما در حالی که مایل هستید فرزند سالمی داشته باشید،باید در منطقه و یا نقطه ای زندگی کنید که برای کودکان مسئله آفرین است.

و یا احتمالاً با مسافرت های بسیار،پازندگی در محله های مختلف،باهم ویا برخی از اوقات جدا از هم،گرفتاری‌هایی ممکن است به وجود آید.

به همین علت ضرورت دارد تا این نکات مورد توجه قرار گیرد.

### ۳-مادر باید از یک معاینه دقیق پزشکی بهره‌مند شود:

خاطر مادر باید آسوده باشد که برای مادر شدن و داشتن چنین وظیفه و مسئولیت خطیر و سنگینی آماده است.



**بنابراین پیگیری موارد زیر لازم میباشد:**

بیماریهای ویروسی، حتماً باید بررسی شود. یعنی مطمئن باشد یا واکسن آن زده شده، و یا قبلاً بیماری را گرفته و در مقابل آن مقاوم است.

مانند سرخک ولی بیماری سرخچه گرفتاری شدیدی است که اگر در شانزده هفته اول حاملگی اتفاق بیفتد، می تواند برای فرزند خطرات غیر قابل برگشت و بازگشتی داشته باشد و در بسیاری از موارد، توصیه سقط جنین خواهد بود.

بنابراین باید مادر مطمئن شود که از نظر بیماری سرخچه، کاملاً مصون است و مشکلی ندارد. آبله مرغان، بیماری و گرفتاری دیگری است.



مخصوصاً اگر در دوره ها و یاماه های آخر بارداری و یا مقارن با تولد کودک باشد، می تواند برای فرزند آزار دهنده و اذیت کننده باشد.

بیماری های مزمن مانند قند، سل و سرطان و هرپس، از نوع بیماری هایی هستند که حتما باید بررسی شوند.

در مورد هرپس، پدر هم باید مورد آزمایش قرار بگیرد. زیرا برخی از اوقات، آن را به مادر نداده، اما ممکن است در دوران بارداری مادر، آن را به همسرش منتقل کند.

و اگر آگاهی وجود نداشته باشد و مراقبت لازم انجام نشود، و بیماری در دوران نسبتاً فعالی باشد، ای بسا تولد فرزند به طریق طبیعی، موجب نابینا شدن او شود .

بنابراین مطلبی با این همه اهمیت را نمی توان نادیده گرفت. در نتیجه پدر هم باید مانند مادر، از این بابت خاطرش را آسوده کند که مشکلی در این زمینه وجود ندارد.

بیماریهای دیگری نیز هستند مانند انواع دیگر بیماریهای جنسی یا مقاربتی که برخی از اوقات می توانند برای فرزند من و شما مسئله آفرین باشند.

اگر مادری است که در گذشته چند بار سقط جنین کرده، قالب اوقات می تواند خطراتی، او و فرزندش را تهدید کند.

در خصوص بیماریهای روانی، گرچه تعداد فراوانی دارد، اما بیماری اسکیزوفرنی باید چک شود .



و اگر مشکلی نبود، با خاطری آسوده صاحب فرزندى شويم و اگر هست، مشورت دقيق و شايد عميقي را  
احتياج دارد که بايد چه پيش بينى و پيشگيرى هاى را کرد و يا آيا اصولاً بايد فرزندى داشت يا نه؟

در خصوص بيمارى افسردگى و اضطراب، مخصوصاً نوع شديدآن يعنى وحشت، که به صورت حمله ي  
اضطراب ويا حمله ي هراس و وحشت اتفاق مى افتد، به دو دليل بايد کاملاً آن را در نظر داشت:

يکى شرايط و يا مشکلات حاملگى و تولد، که اين بيماريها را تشديد مى کند يا حتى اگر نيست، برخى از اوقات  
به وجود مى آورد.

دوم خطر حمله ي اضطراب و يا وحشت و يا احتمالاً افسردگى است که تاثير بد و منفي بر روى رويان و يا  
جنين خواهد گذاشت.

و به همين دليل است که در اين زمينه بايد معالجه لازم صورت گرفته باشد و تعادل نسبي قابل قبولى به  
وجود آمده باشد تا مادر بتواند صاحب فرزندى شود.

مادر بايد ۶ ماه قبل از تصميم گرفتن براى داشتن فرزند، قرص حاملگى را متوقف کند.



زیرا نزدیک به بارداری اگر هم چنان از قرص حاملگی استفاده می کند، می تواند مسائل و مشکلاتی را به وجود بیاورد.

و در همین چارچوب است که پدر باید از رفتن به مراکزی که گرمای بیش از حد به بدن اومی دهد مانند جکوزی، خودداری کند.

زیرا می تواند مراحل پایانی تشکیل اسپرم را با خطراتی همراه کند و یا اسپرم های پدر ناقص شود و مورد استفاده قرار گیرد.

پدر و مادر باید به وزن مناسب خودشان برسند. می دانیم که مادر در دوران بارداری نمی تواند خودش را چاق یا لاغر کند.

اما در خصوص پدر، مطالعات نشان می دهد که وزن بیش از حد، یا نداشتن وزن و لاغری بیش از حد، حتی در تولید اسپرم و در تولید مثل و باروری نقش بسیار مهمی دارد. بنابراین وزن متعادل برای هر دوی آنها ضرورت دارد.



مادر باید همه ی واکسن ها را زده باشد، حتی پدر. زیرا اگر پدر دچار بیماری شود، احتمالاً می تواند به فرزندش بیماری را منتقل کند. زیرا در خانه هست و می تواند مادر را گرفتار کند و به همه آسیب بزند.

توصیه می شود که مادر، کار دندانپزشکی خود را در آن دوران شش ماهه ی قبل از آمادگی برای حاملگی به آخر برساند، که خاطرش آسوده باشد.

از نظر رفتن نزد دندانپزشک، هم به جهت داروهای بی حسی و موضعی که ممکن است ضرورت استفاده ی از آن مطرح شود و هم به دلیل اینکه برخی از کارهای دندانپزشکی که با جیوه در ارتباط است، می تواند مسئله آفرین باشد.

طبیعی است که تمام داروهایی را که مادر و یا حتی پدر مصرف می کنند، باید با پزشک معالج چک کرد و مطمئن شد که برای بچه آسیب زننده نیست.



همچنین هرگونه ماده ی مخدر یا سیگار یا مشروب نه تنها در دوران بارداری مادر، بلکه ۶ ماه قبل از بارداری توسط پدر و مادر و یا هر دو باید متوقف شود.



پدري که مشروب مي خورد، يا سيگار ميکشد و درگير مواد مخدر هست و برخي از داروها را استفاده مي کند، مي تواند تاثير بدني بر روي فرزندش را از طريق انتقال اسپرم ناقص و يا بيمار به وجود بياورد.

همچنين مي دانيم که در اين دوران است که مادرني تواند از طريق خوردن قرص هاي رژيمي، بدنش را با يک عدم تعادلي روبه رو کند.

معلوم است که در دوران بارداري، حتماً استفاده از قرص هاي رژيمي مي تواند خطرناک باشد و برخي از اوقات موجب سقط جنين شود.

مطلب ديگر هم پدر و هم مادر، سه ماه قبل از داشتن فرزند، بايد به مقدار مناسب اسيد فوليك مصرف کنند.

زيرا موجب توسعه ي سيستم عصبي و مخصوصاً افزايش هوش و آمادگي به جهت رشد تعقل و تفکر کودک خواهد بود.

تغذيه ي مناسب و رعايت اصول بهداشتي اهميت دارد. مخصوصاً اگر مادر جوان است، تا قبل از ۲۰ سالگي، چون خود مادر در حال رشد است،.

علاوه بر اين که براي فرزندش احتياج به غذاي مناسب دارد، براي خود و رشد خودش هم، به چنين غذايي نيازمنند است.

بنابراين، اي بسا بايد با افزايش تغذيه ي مناسب خود، شرايط بهتري را براي فرزندش و خودش فراهم کند.

ورزش به اندازه و ورزشي که مي تواند به عنوان عادتي در آيد که سلامت رواني و تعادل را برقرار کند و از نظر فيزيکي هم فوايد خودش را داشته باشد.



خواب و استراحت، به اندازه و به عنوان یک کار خوب، نه به عنوان تنبلی، نه به عنوان فرار از زندگی،.

بلکه باور به این که، داشتن خواب خوب و به اندازه و با کیفیت بالا یعنی سنگین و عمیق، می تواند سلامت را موجب شود و از این نظر، آمادگی را برای داشتن فرزند بهتر فراهم کند.  
بلاخره آرامش است تا به مرحله ای از ثبات خط و قرار برسد، و پدر و مادر محیطی را فراهم کنند که بتوانند در این محیط بهترین فرزندان را که ممکن است، داشته باشند.