



الحمد لله
الرحمن
الرحيم



عنوان و نام پدید آور :	راهنمای مادران بلافاصله بعد اطلاع از بارداری / نویسنده شورای عالی انقلاب فرهنگی، مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ ویراستار صابر جباری فاروجی
مشخصات نشر :	تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری :	۲۴ص: مصور (رنگی).
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۵۹۶۴-۲۰-۴
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	بارداری Pregnancy زنان باردار -- سلامتی و بهداشت Pregnant women -- Health and hygiene
شناسه افزوده :	شورای عالی انقلاب فرهنگی
شناسه افزوده :	ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
شناسه افزوده :	ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
شناسه افزوده :	Iran Ministry of Health and Medical Education
رده بندی کنگره :	RG۵۲۵
رده بندی دیویی :	۲/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی :	۹۱۳۲۶۰۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی :	فیا

عنوان: راهنمای مادران بلافاصله بعد از بارداری
نویسنده: شورای عالی انقلاب فرهنگی- مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
ویراستار: تحت نظارت دکتر صابر جباری فاروجی
طراح: محمد رجبی
ناشر: انتشارات وزارت بهداشت
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۶۴-۲۰-۴
نوبت چاپ: اول
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱
تیراژ: ۲۵۰ هزار
چاپخانه: پیشگامان تجارت میامی



راهنمای مادران بلافاصله بعد از بارداری

مادر عزیز سلام

بله! الان شما مطمئن شده‌اید که باردار هستید، یعنی خواسته یا ناخواسته مادر فرزندی شده‌اید که می‌تواند برای خودش و شما آینده ساز باشد! قدمش برای شما و همه دنیا پر از خیر و برکت

هر مادری با دریافت خبر بارداری، خوشحال شده و بی‌صبرانه منتظر سپری شدن دوران بارداری و در آغوش گرفتن فرزند دلبندهش است. عده کمی هم هستند که ممکن است از این خبر به فکر فرو روند یا حتی ناراحت و نگران شوند. این راهنما، برای همه مادرانی که خبر حضور فرزندشان را دریافت کرده‌اند، طراحی شده است.

من، جنین هستم

من جنین هستم؛ فرزند شما! خیلی کوچک، نادیدنی، اما هستم و به این دنیا آمده‌ام! موجودی زنده که با به هم پیوستن دو سلول از پدرم و شما مادر عزیزم (لقاح)، زندگی‌اش آغاز شده و حدود ۹ ماه، در وجودت میهمان است. هرچند ممکن است گاهی برایت کمی سختی ایجاد کنم ولی با تمام وجودم دوستت دارم. هر یک از ما جنین‌ها یک موجود و انسان مستقل هستیم که ژنتیک، استعدادها و نبوغ کاملاً منحصر به فردی داریم که تا ابد تکرار نمی‌شود! از ابتدای تشکیل نطفه، دختر یا پسر بودن من مشخص و تکاملم آغاز می‌شود.

من در همان هفته اول دارای صدها سلول هستم. در هفته چهارم با آغاز تشکیل قلب، تپش زندگی آغاز می‌شود، هرچند شما صدای قلب من را نمی‌شنوید و ضربان قلبم را حس نمی‌کنید. در هفته پنجم تشکیل اعضای مختلف بدن در من آغاز می‌شود.

در هفته ششم مغز و صورت من شروع به شکل‌گیری می‌کند: چشم‌هایم، دهانم و گوش‌هایم؛ که همه، ترکیبی از چهره شماست؛ پدر و مادر من! در هفته هشتم دست‌ها و پاها رشد و تکامل بیشتری یافته‌اند و من در این سن انگشت هم دارم. به زودی توان حرکت هم پیدا می‌کنم، مغز من کامل‌تر می‌شود و صدای شما را هم می‌شنوم و با آن مأنوس میشوم. شاید از این سرعت رشد تعجب کرده باشید اما این، لازمه‌ی تکامل من در مسیر تبدیل به یک انسان کامل است. **من از همان ابتدا یک انسان هستم؛** موجودی که خدای مهربان به واسطه شما نیروی حیات و نعمت زندگی به او بخشیده و شما را پناه و مراقبش قرار داده است.





نعمت مادر شدن و پدر شدن

فرزنددار شدن، یک نعمت الهی است که امروزه در ایران حدود ۲۰ درصد از خانواده‌ها به دلایل مختلف از آن محرومند چرا که با مشکل ناباروری (به دلایل پزشکی مرتبط با مرد یا زن یا هر دو) مواجه هستند. مادر شدن و پدر شدن، آغاز حمایت کردن از یک انسان و محبت کردن به اوست، تمرین مربی بودن و پرورش دادن است. خداوند این مسئولیت و لطف ویژه را به زن و مرد عطا کرده و آنان را توانمند و سرشار از عاطفه و محبت، آفریده است. پدران را در تکیه گاه شدن، مراقبت و حمایت، استوار آفریده و مادران را در محبت، عاطفه و پرورش، در نهایت ظرافت و لطافت قرار داده است.

مادر شدن و پدر شدن هر فرد، به رشد روحی و بهتر شدن عملکرد ذهنی او نیز کمک می‌کند. باعث افزایش امید به زندگی، اعتماد به نفس، خلاقیت، توان مدیریت، مسئولیت پذیری، شناخت و مدیریت احساسات و افکار، بهبود حافظه و یادگیری و کاهش افسردگی می‌شود.



از سوی دیگر، به طور ویژه برای مادر، برخی از **فواید پزشکی بارداری و شیردهی** عبارتند از:

کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، رحم و تخمدان

کاهش خطر ابتلا به فیبروم (توده) رحمی

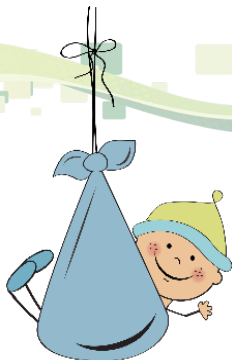
کاهش خطر ابتلا به آندومتریوز (وجود بافت رحمی در جایی غیر از رحم مانند مثانه) و کمک به درمان آن

کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی

کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مثل فشارخون، قند خون، چربی خون

جلوگیری از یائسگی زودرس و عوارض آن

گاهی خانواده در شرایطی است که توقع فرزنددار شدن را ندارد و فکر می‌کند نمی‌تواند آن را بپذیرد. در این شرایط،



مواجهه با بارداری پیش بینی نشده

۷

والدین یا دچار کشمکش با خود هستند و یا خدای ناکرده به از بین بردن فرزند خود فکر می‌کنند با این تصور که شاید مشکلاتی که در نظر دارند کمتر شود. این افکار موجب می‌شود افراد با عجله و تحت تأثیر هجوم احساسات و افکار منفی، به سوی راه نادرست (از بین بردن جنین) حرکت کنند.

اگر این مسئله به ذهن کسی رسیده است، مناسب است قبل از همه چیز، چند سؤال را از خود بپرسد:

- آیا من صاحب این جنین هستم و تصمیم گیری درباره زندگی او در اختیار من است؟ آیا این جنین امانت خدا به من نیست؟

- آیا این جنین به غیر از من که مادر او هستم حامی و پناهی دارد که از حق حیات او دفاع کند؟

- سقط جنین از جهت اخلاقی و انسانی و نیز حکم دینی چگونه است؟

- آیا از بین بردن جنین راه حل مشکل من است؟

- مگر این جنین زنده نیست؟ مگر در حال حاضر، فرزند من نیست؟ آیا از بین بردن این جنین، شباهتی به از بین بردن یک کودک دو-سه ساله ندارد؟

اگر به پاسخ این سؤال‌ها فکر کردید، با هم سراغ اصل مسئله برویم:

«راه حل واقعی»

به عنوان اولین گام باید مسیر بی‌رحمانه «از بین بردن جنین» را کنار گذاشت. از بین بردن جنین، راه حل نیست، بلکه خود مشکلی جدید است. از سوی دیگر، قرار گرفتن یک جنین در وجود یک فرد و زندگی یک خانواده، تحت علم و اراده خداوند اتفاق افتاده و خداوند اشتباه نمی‌کند! او هیچ قطعه‌ای را در هیچ پازلی، به اشتباه جایگذاری نمی‌کند. پس باید به سراغ «کشف مسیر تازه زندگی» با فرزند جدید بروید. یادگرفتن «مهارت حل مسئله»، می‌تواند به یافتن راه حل کمک کند. برای نمونه، با این قدم‌ها آغاز کنید:



برای حل مشکل فعلی خود چه کنیم؟



- (۱) با امید به خدا و توکل بر او و نیز فعال کردن خلاقیت خود، به راه‌های تازه فکر کنید.
- (۲) با افرادی مورد اعتماد که ارزش فرزند و سلامتی را درک می‌کنند، برای پیدا کردن راه‌حل‌ها مشورت کنید.
- (۳) در کشور عزیزمان، مجموعه‌های دلسوزی از پزشکان، روانشناسان، فعالان اجتماعی و ... فعال هستند. از راهنمایی‌های آن‌ها در راستای حمایت روحی، روانی و طبیی از مادر استفاده کنید.

گرچه جنس مشکلات افراد نسبت به بارداری متفاوت است و خانواده‌ها نیز شرایط متفاوتی با یکدیگر دارند، ولی برای راه‌اندازی خلایقیت شما و اینکه ببینید می‌توان راه‌حلهایی یافت، به برخی راه‌حل‌ها اشاره می‌شود:

۱- رها شدن از باورهای غیرعلمی و نادرست اما رایج (مثلاً تصور ممنوعیت بارداری در سن بالا یا با فاصله کم از فرزند قبلی):

از نظر پزشکی بارداری بالای ۳۵ سال هیچ منع و ترسی ندارد، فقط شاید نیاز به مراقبت بیشتری داشته باشد. با همین نگاه، طی سالهای اخیر در کشورهای غربی، تعداد بارداری زنان ۳۵ تا ۴۴ سال بطور معناداری روند افزایشی داشته است. در فاصله کم بین زایمان تا حاملگی بعدی، حتی کمتر از ۶ ماه، نیز می‌توان شرایط مادر و جنین و نوزاد قبلی را به خوبی مراقبت کرد. این باور نیز نادرست است که جنین در هفته‌های اول فقط **یک لخته خون یا تکه گوشت است** و از بین بردنش اشکالی ندارد و او هیچ حسی نسبت به این مرگ دردناک ندارد.

۲- **عدم ترس از بارداری ناخواسته:**

اگر بدون برنامه ریزی قبلی خداوند به شما فرزندی عطا کرده است، می‌توانید مراقبت‌های بارداری را از نظر پزشکی بدون نگرانی از عوارض احتمالی آن آغاز و پیگیری نمایید. دقت کنید هر بارداری ناخواسته در حقیقت یک بارداری **خدا خواسته** بوده که قطعاً با حکمت الهی وارد زندگی شما شده است. مادر عزیز! فرزند کوچک شما تنها یک انسان نیست، بلکه هزاران انسان بالقوه از فرزندان او نزد شما به امانت سپرده شده‌اند.

۳- رها شدن از برخی سنت‌ها و رسوم مانند ناپسند و زشت دانستن بارداری در دوران عقد:

چرا که خانم و آقا در این دوران از نظر قانونی و شرعی زن و شوهر هستند و فرزنددار شدن هیچ منع عقلی و شرعی ندارد. بلکه این سقط کردن و قتل فرزند است که غیراخلاقی و زشت است.

۴- رها شدن از برخی توقعات و ذهنیات مانند جنسیت جنین:

مطلوب و دلخواه نبودن جنسیت جنین به هیچ عنوان دلیل موجهی برای قتل و از بین بردن او نیست. قطعاً خداوند بهتر می‌داند که خیر و صلاح هر زوجی چیست و به چه کسی دختر بدهد و به چه کسی پسر.

۵- برنامه ریزی مجدد مالی و اقتصادی با پذیرش فرزند جدید:

توجه به وعده خالق یکتا در قرآن که می‌فرماید «فرزندان خود را از ترس فقر نکشید! ما، شما و آنها را روزی می‌دهیم. کشتن آن‌ها گناهی بسیار بزرگ است» ورود فرزند جدید می‌تواند با گشایش مالی و برکت در رزق و روزی همراه باشد. در هر حال هیچ مشکلی با ریختن خون حل نمی‌شود، بلکه گره‌ها کورتر خواهد شد.





۶- انتخاب پزشکی که بیشتر حمایت گر باشد و بتواند به مدیریت شرایط جسمی و روحی و خانوادگی شما کمک کند.

۷- مطالعه راجع به فواید و فرصت‌های تربیتی، عاطفی و اجتماعی تعدد فرزند در یک خانواده، استفاده از تجارب خانواده‌های پرفرزند امروزی، توجه به سرمایه و ارزشمند بودن هر فرزند برای خود و خانواده

۸- تقویت مهارت حمایت طلبی: تمامی راه‌های کمک گرفتن از اطرافیان و جامعه پیرامونی مخصوصاً در شرایط فرزندان شیر به شیر و پشت سر هم بررسی شود.

۹- تلاش بیشتر برای تحکیم رابطه با همسر، تقویت مهارت‌های ارتباطی، مطالعه و استفاده از تجارب افراد امین

۱۰- تقویت اعتماد به نفس برای پاسخ گویی محترمانه:

به سرزنش اطرافیان یا حرف و تمسخر مردم راجع به اتفاقی که جزو مسائل خصوصی شما و خانواده شما محسوب می شود - و بابت آن به هیچ کس نباید پاسخگو باشید - اعتنا نکنید. حرف ها و سرزنش های مردم مقطعی و کوتاه مدت است و پس از مدتی تغییر می کند. خیلی جدی نگیرید.

۱۱ - کمک گرفتن از مشاور برای حل کردن مشکلات خانوادگی یا مشکلات درونی خود



۱۲- برنامه ریزی مجدد تحصیلی و شغلی با پذیرش فرزند جدید:

جهت دریافت مرخصی تحصیلی، تبدیل شغل یا تأخیر در اشتغال یا ادامه تحصیل برنامه ریزی کنید.

۱۳- استفاده از امکانات و تسهیلات قانونی مثل قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت

۱۴- کمک گرفتن از یک فرد یا مجموعه کاملاً مورد اعتماد برای مداخله و حل مشکلات

۱۵- تغییر محل زندگی و حتی رفتن به شهری دیگر؛ در مواردی که فشار جامعه پیرامونی زیاد است.

۱۶- کمک گرفتن از فردی امین یا دستگاه مسئول ذی ربط جهت سرپرستی فرزند



پیامدهای سقط عمدی جنین



جسمی: احتمال عفونت های رحمی، خونریزی شدید و حتی مرگ مادر، افزایش احتمال ناباروری ثانویه ✓

روحی و روانی: افسردگی، اضطراب، ترس و وحشت، احساس خشم، اختلالات خواب و حس سوگواری ✓

معنوی: احساس پشیمانی، گناه و عذاب وجدان؛ سقط جنین گناهی کبیره و بسیار بزرگ است که برکت را از بین می برد. ریختن یک قطره خون مظلوم می تواند زندگی فرد را دچار گره های کور کند. ✓

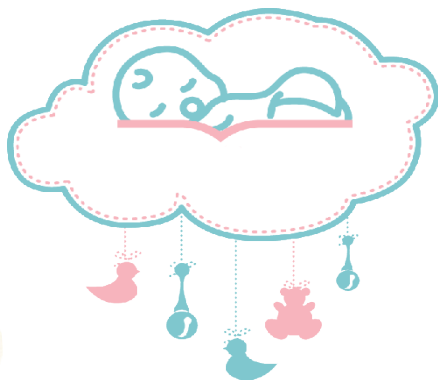
اخلاقی: سقط عمدی جنین از بین بردن یک انسان مظلوم و بی پناه است. ارتکاب این ظلم در حق موجودی که خداوند به او حق حیات داده، عملی غیراخلاقی است و می تواند زمینه انجام سایر اعمال غیراخلاقی و گناهان را فراهم کند. ✓

✓ **شرعی:** سقط عمدی جنین در هر هفته و یا ماه حاملگی، حتی قبل از دمیده شدن روح کامل، حرام است و تصور بی اشکال بودن سقط قبل از چهار ماهگی کاملاً اشتباه است. جنین، از همان ابتدا مرتبه‌ای از وجود انسان است. اگر کسی مرتکب این عمل حرام شود ظلم کرده و باید توبه کند. علاوه بر این، لازم است کسانی که اقدامشان به طور مستقیم منجر به قتل جنین شده، دیه جنین را به وارثان آن (غیر از قاتلان) پرداخت نمایند.

✓ **قانونی:** سقط جنین، غیر از مواردی که در قانون اجازه داده شده، ممنوع است و کسانی که به این عمل تشویق کرده یا زمینه آن را فراهم کنند یا عامل از بین رفتن جنین باشند، مجرم شناخته می‌شوند.



مراقبت‌های دوران بارداری



برای خانواده و به خصوص مادر، مراقبت همه جانبه و تا حد ممکن از فرزند دل‌بندش اهمیت داشته و دوست داشتنی است. برای دریافت توصیه‌های دوران بارداری به صورت مفصل، می‌توانید به واحد مراقبت مادران باردار در مراکز جامع سلامت در سراسر کشور مراجعه کنید. مادران باردار هم چنین می‌توانند با تماس با شماره ۴۰۳۰ (کد مادران باردار)، سئوالات و مشکلات خود را با کارشناسان مامایی مسئول مراقبت مادران باردار در میان بگذارند. در اینجا به برخی از اصول کلی و نکات مهم مراقبت در دوران بارداری اشاره می‌کنیم:

الف. توصیه‌های غذایی و دارویی:

۱. تا حد ممکن از مصرف کنسرو، غذای آماده مانند پیتزا و سوسیس و کالباس، غذای مانده، چرب و شور، سس‌ها، نوشیدنی‌های کارخانه‌ای، گوشت و جگر خام و نیمه پز، تنقلات کارخانه‌ای مانند چیپس و پفک خودداری نمایید.
۲. از مصرف میوه و سبزیجات تازه غافل نشوید.
۳. از پرخوری و درهم خوری پرهیز کنید. غذا را به خوبی بجوید تا هضم و جذب آن بهتر اتفاق بیفتد.
۴. بدون تجویز پزشک هیچ دارویی استفاده نکنید. داروهای گیاهی را نیز بدون تجویز پزشک متخصص مصرف نکنید.



۵. برای رفع یبوست در بارداری می‌توان از معجون گل‌قند (مریای گل محمدی با عسل) استفاده کرد. رفع یبوست بسیار مهم است. برای کاهش رفلاکس (ترش کردن) و تهوع بارداری می‌توان از رب میوه به یا به پخته شده بعد از غذا استفاده کرد.
۶. تا حد ممکن از مصرف آب همراه غذا، ناشتا، بلافاصله بعد از ورزش و نزدیکی و استحمام و نیز نوشیدن آب بسیار سرد (بخصوص ناشتا) پرهیز کنید. کسانی که برای مصرف قرص‌های ناشتا مانند قرص تیروئید مجبور به نوشیدن آب ناشتا هستند بایستی آب را ولرم و در کمترین مقدار، مصرف نمایند.
۷. در بارداری رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و از همه گروه‌های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، گروه شیر و لبنیات، گروه میوه‌ها و گروه سبزیها استفاده کنید.
۸. از ابتدا تا پایان بارداری روزانه ۱۰۰۰ واحد ویتامین «د» و روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک یا یدوفولیک مصرف کنید.
۹. از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن و مولتی ویتامین مینرال مصرف کنید.



ب. توصیه‌های بهداشتی:

۱. اگر سابقه قلبی سقط دارید بیشتر مراقبت کنید. اگر لکه بینی دارید به مراکز جامع سلامت مراجعه کنید.
۲. اگر سابقه بیماری قلبی، دیابت، کم کاری یا پرکاری تیروئید دارد حتماً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.
۳. افراد چاق باید دقت بیشتری نسبت به سلامت جنین خود داشته باشند. نیاز غذایی مادر در بارداری به اندازه دو نفر نیست و این تصور ممکن است او را دچار اضافه وزن نادرست کند. وزن گیری باید مناسب باشد. برای پایش آن به مراکز جامع سلامت مراجعه کنید.
۴. مصرف سیگار، مشروبات الکلی، قلیان و مواد مخدر برای سلامتی خود شما و جنین بسیار مضر بوده و احتمال سقط خود به خودی جنین را افزایش می‌دهند.
۵. از مواد شیمیایی مانند سرب (موجود در برخی لوازم آرایشی)، شوینده‌های قوی و پاک کننده‌ها، حشره کش ها، جیوه و امواج رادیواکتیو دوری نمایید.



ج. توصیه‌های معنوی:

۱. ارتباط خود با خدا را بیش از پیش محکم کنید. در موقعیت‌های مختلف با خداوند صحبت و درد دل کنید.
۲. از خواندن قرآن و دعاها غافل نشوید. به انجام واجبات دینی مانند نماز پایبند باشید.
۳. برای دریافت آرامش و کمک به حل مشکلات، به اهل بیت علیهم السلام توسل کنید.



۴. نسبت به تهیه غذای پاک و حلال و دوری از امور حرام و ناپسند تلاش ویژه داشته باشید.
۵. آینده خود و فرزند دلبندتان را به خدای کریم بسپارید. او، هم مهربان است هم دانا و هم قادر.
۶. برای تأمین آرامش روحی برنامه ریزی کنید. این برنامه ریزی می‌تواند شامل کاهش استفاده از فضای مجازی و کاهش حضور در محیط‌های آلوده به گناه، نامناسب و آسیب‌زا باشد. به جنبه‌های مثبت زندگی بیندیشید و از افکار منفی بپرهیزید.



د. توصیه‌های ورزشی:

۱. ورزش مناسب باعث کاهش عوارض بارداری (قند و فشار خون، وزن گیری بیش از حد و...)، بهبود رشد و تکامل جنین و تسهیل زایمان می‌شود.
۲. در صورت نبود منع پزشکی، ورزش روزانه و مناسب (مانند ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه) را ترک نکنید.
۳. به غیر از ورزش، در طول روز تنفس‌های عمیق همراه با بالا بردن و باز کردن دست‌ها داشته باشید.
۴. از ورزشهای سنگین که احتمال آسیب به مفاصل و ضربه به شکم دارد خودداری نمایید.

سخن آخر

بر اساس آموزه های دینی ما، وقتی یک زن باردار می شود، اجر و پاداش کسی را دارد که روزها روزه دار است و شب ها به عبادت و شب زنده داری مشغول است. او مانند کسی است که با مال و جان خود در راه خدا جهاد و تلاش می کند. برای هر روز او هزار حسنه نوشته می شود و فرشتگان برایش استغفار می کنند. هنگامی که زایمان می کند کسی جز خداوند اجر و پاداش او را نمی داند و از گناهان خود پاک می شود. و آن گاه که فرزند خود را شیر می دهد با هر مکیدن به او نوری در قیامت عنایت شده و اجر و ثواب نوشته می شود. مادر در نگاه دینی و فرهنگی ما جایگاه ارزشمندی دارد و نقش او در ساختن و پیشرفت جامعه بی بدیل است. به شما بابت ورود به این وادی مقدس و متعالی تبریک می گویم.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی