**»پیام ها با موضوع جمعیت و فرزندآوری«**

* **در آرزوی فرزند (ناباروری)**
* آیا می دانید در کشور ما شیوع عمری ناباروری در زوج ها 3/20 درصد می باشد. می توان گفت که در کل کشور 3268115 زوج ایرانی در طول عمر خود هر نوعی از ناباروری اولیه و یا ثانویه را تجربه می کنند.
* براساس آخرین مطالعه انجام شده در ایران در سال 1398، میزان شیوع عمری ناباروری اولیه و ثانویه در زنان ایرانی در هر ازدواج در کل کشور به ترتیب 9/11 و3/15 درصد بوده است.
* تاخير در بارداري سبب از دست رفتن فرصت تشخيص زودرس ناباروري خواهد شد.
* خانم هایی که تولد فرزندان خود را به تاخیر می اندازند ممکن است با عوارض بارداری، جنینی و ناباروری مواجه شوند.
* آیا می دانید احتمال باروری با افزایش سن کاهش می یابد.
* آیا می دانید مادران جوان، بارداری های سالم تری را تجربه می کنند.
* آیا می دانید با تاخیر در فرزندآوری امکان تشخیص به موقع ناباروری و درمان آن را به تعویق خواهید انداخت.
* افزایش سن ازدواج، افزایش فاصله فرزندآوری از زمان ازدواج و تمایل به کاهش تعداد فرزندان و تک فرزندی، شیوه زندگی ناسالم که منجر به چاقی شده، استفاده از دخانیات، افزایش آلاینده های ناشناخته موثر بر سیستم تولید مثل همگی از عواملی هستند که احتمال بروز ناباروری های اولیه و ثانویه در کشور را افزایش خواهد داد.
* آیا می دانید در اغلب استان های کشور مراکز تخصصی درمان ناباروری با امکانات روش های پیشرفته درمان ناباروری وجود دارد.
* زوجین نابارو می توانند در سال 1401 از خدمات درمانی ناباروری با پوشش بیمه ای استفاده نمایند.
* اغلب مراکز ناباروری با بیمه های تامین اجتماعی، خدمات درمانی و نیروهای مسلح برای ارائه خدمات ناباروری قرارداد دارند.
* تحقیقات نشان داده استفاده از رژیم غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی در زنان نابارور نه تنها می‌تواند میزان موفقیت آی- وی- اف یا لقاح آزمایشگاهی را بیشتر کند بلکه موجب بارداری خود به خودی در تعدادی از زنان نابارور می‌شود.
* داشتن سبک زندگی سالم، بر اساس اصول ضروری زندگی از دیدگاه طب ایرانی مانند تغذیه، ورزش، هوای سالم، خواب و بیداری و دوری از استرس، نه تنها می تواند از ناباروری پیشگیری کند؛ بلکه در درمان ناباروری هم موثر است.
* استفاده از ظرفیت طب های سنتی و مکمل مانند طب ایرانی در کنار طب رایج؛ رویکردی است که در سراسر دنیا در حوزه های مختلف از جمله پیشگیری از ناباروری و درمان آن به کار می‌رود.
* **فرزند تنهای من (آسیب های تک فرزندی)**
* يكي از اثرات مهم و نامطلوب پديده تك فرزندي، به هم خوردن تدريجي ساختارهای خانواده ايراني است.
* کودکان تک فرزند ممکن است در تطبیق با اجتماع با مشکلات بیشتری مواجه شوند.
* برای شادی و آرامش کودک خود، به "یک فرزند" اکتفا نکنید.
* افزايش احتمال انزواي والدين در سنين پيري به علت عدم توانايي تك فرزندان به رسيدگي به امور پدر و مادر سالخورده،‌ دور از ذهن نخواهد بود.
* همبستگی و پشتیبانی اعضای خانواده از یکدیگر در خانواده های پرجمعیت بیشتر است.
* به فرزندآوری بها دهیم تا مفهوم خاله، عمه، عمو ودایی برای آیندگان داستانی تخیلی نشود.
* ممکن است کودک تک به دلیل توجه زیاد پدر و مادر و سایر بستگان نزدیک از اعتماد به نفس کمتري برخوردار باشد.
* به دلیل نداشتن خواهر/ برادر، ممکن است کودک تک فرصت تجربه برخی از احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن ها را نداشته باشد.
* تک فرزند به هنگام ورود به جامعه از حیث رفتارهای تعاملی از مهارت کمتری برخوردار است، چراکه قرار بوده این مهارت را در آزمایشگاه خدادادی خانواده (یعنی در عمل) و با وجود خواهر و برادر یاد بگیرد.
* اگر فرزند تک باشد به ناچار باید در کنار بزرگسالان پرورش یابد. در نتیجه او تجربه ای از کودکی و نوجوانی خود نداشته و یک دفعه پرشی به دوران مسئولیت پذیری بزرگسالان خواهد داشت.
* **خانواده دوستدار فرزند (فرزندپروری)**
* "خانه ای که کودک در آن نباشد برکت ندارد." (پیامبر ص)
* با پرورش فرزندان سالم و صالح، جامعه سالم و موفقی خواهیم داشت.
* فرزند آوری با افزایش نیروی کار فعال به رشد صنعت و اقتصاد کشور کمک می کند.
* فرزند بخواهید و آن را طلب کنید چراکه مایه روشنی چشم و شادی قلب است (مکارم الاخلاق).
* ازدواج مسیری است براي رشد و كمال و بقاي دين، تكامل اخلاق، حفظ سلامت جامعه و دوام و بقاي نسل است.
* تشکیل خانواده و ازدواج مناسب سبب توانمندی انسان ها و پیشرفت جامعه خواهد شد.
* اساس جامعه سالم تشکیل خانواده و ازدواج است.
* حفظ كيان خانواده از مهم ترين وظايف و مسئوليت هاي زوج و جامعه است.
* ازدواج و تشکیل خانواده راهی براي تكامل اخلاقی، تامين سلامت جامعه و دوام و بقاي نسل است.
* " از نشانه هاي او اينكه از ]نوع[ خودتان همسراني براي شما آفريد تا بدانها آرام گيريد." (سوره روم)
* افزايش فاصله بين فرزندان، ‌امكان داشتن تعداد فرزند دلخواه و بارداری سالم را کم می کند.
* برادر یا خواهر؛ زیبا ترین هدیه هایی هستند که می توانیم تقدیم فرزندانمان کنیم.
* هر کودک، دنیایی است که به دنیا می آید.
* كاهش فاصله زماني بين ازدواج و بارداري يكي از عوامل تضمين كننده وجود فرصت تشخيص زودرس و درمان زوجين نابارور است.
* لازم است بدانید در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت های لازم میسر است.
* با افزايش فاصله سنی بين فرزندان،‌ امكان دستيابي به تعداد فرزند دلخواه در يك خانواده كمتر شده و نيز فرصت بارداري با بهترين شرايط از مادر گرفته خواهد شد.
* کاهش فرزنداوری باعث کاهش نسل جوان، نیروی کار و افزایش مهاجرین کشورهای همسایه به داخل کشور خواهد شد.
* **پدر و مادر و حس خوب زندگی (والدین و صمیمیت زندگی)**
* رفتارهای متعارف و صميمي والدین در خانواده باعث نگرش مثبت فرزندان نسبت به امر ازدواج و تشكيل خانواده خواهد شد.
* والدين با ايجاد بستري مناسب براي ازدواج فرزندانشان، ‌مي توانند سبب كاهش متوسط سن ازدواج و افزايش دوره سني مناسب براي بارداري و فرزند آوري آنها گردند.
* یکی از بهترین هدایایی که زوجین می‌توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است.
* **زندگی سالمندی من (سالخوردگی جمعیت)**
* مقابله با سالمندی جمعیت یک تکلیف شرعی است و وظیفه جهادی همه حوزه ها است
* نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه های اصلی قدرت و رشد اقتصادی - اجتماعی کشورها محسوب می شود.
* در قیاس با کشورهای منطقه، روند سالمندی در کشور ما بسیار سریع تر از کشورهایی همانند عراق و پاکستان می باشد.
* "جمعيت جوان و با نشاط و تحصيلكرده و با سواد، امروز يكي از عامل هاي مهم پيشرفت کشور است." (از بيانات مقام معظم رهبري)
* افزایش جمعیت جوان، با نشاط و سالم، سرمایه ای برای آینده است.
* جمعیت با نشاط، سالم، پویا و نوآور، رگ حیاتی یک کشور است.
* جمعیت جوان و سرمایه انسانی به عنوان یکی از مهمترین ارکان موثر بر توسعه هر کشور از اهمیت خاصی برخوردار بوده و بستر خلاقیت و پویایی در ابعاد مختلف توسعه اقتصادی- اجتماعی را برای آن کشور فراهم می نماید.
* "جامعه اسلامي، بدون بهره مندي كشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده و با نشاط، اصلا امكان ندارد پيشرفت كند." (از بيانات مقام معظم رهبري)
* مقام معظم رهبري(مدظله العالی):" قوي تر شدن نيازمند ابزارهايي است، يكي از اين ابزارها حفظ اكثريت جمعيت جوان كشور است."
* جامعه اسلامي، بدون بهره مندي كشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده و با نشاط، امكان ندارد پيشرفت كند.
* اصلاح سبک زندگی در دوران سالمندی و رعایت اصول چندگانه طب ایرانی از جمله تغذیه، ورزش، هوای سالم، دوری از استرس و داشتن ساعات منظم خواب و بیداری به بهبود کیفیت زندگی این عزیزان کمک می‌کند.
* برنامه ریزی منظم برای ورزش در دوران سالمندی نکته مهمی است که نباید از نظر دور بماند. بهترین ورزش برای سالمندانی که توانایی دارند؛ پیاده روی است. اما در صورتی که این امکان وجود نداشته باشد، ماساژ بدن و تاب سواری می‌تواند برای این سالمندان بسیار مفید باشد.
* **می خواهم زنده بمانم (سقط و قتل جنین)**
* از مهم ترین حقوق جنین، حق حیات آن و نیز برخورداری از سلامت جسم است و هرگونه ایجاد جرح و نقص عضو غیر اخلاقی و غیر شرعی محسوب می گردد.
* جنین انسان، موجودی محترم به حساب می آید و دارای حرمت و از حقوق قانونی حیات، مالی... برخوردار است.
* **حمایت از خانواده و جوانی جمعیت (قانون و فرزندآوری)**

آشنایی با برخی از مزایای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت:

* اهدای سبد تغذیه ای و بهداشتی به مادران باردار، شیرده و کودکان زیر 5 سال
* کاهش نوبت کاری شب مادران دانشجو دارای فرزند زیر 2 سال
* کاهش نوبت کاری شب دانشجویان دارای فرزند زیر دوسال و مادران باردار
* کسر تعهدات قانون خدمات پزشکان و پیراپزشکان به ازا هر فرزند 6 ماه برای پزشکان عمومی و متخصصینی که قبلا طرح خود را در دوره عمومی نگذرانده باشند
* گذراندن تعهدات مادران متاهل در محل سکونت خانواده
* امکان تعویق طرح تا دو سالگی فرزند
* پوشش کامل بیمه های پایه زوج هایی که پس از یکسال صاحب فرزند نشوند (6 ماه برای افراد بالای 35 سال) و سقط مکرر
* پرداخت فوق العاده کمک به فرزند آوری بصورت افزایش پلکانی به ارائه دهندگان خدمات (بهورزان، مراقبین سلامت، ماماها و پزشکان) به ازای تولد فرزند اول به بعد در جمعیت تحت پوشش
* امکان زایمان طبیعی در بیمارستان های دولتی برای همه افراد به صورت کاملا رایگان
* توسعه زایمان های بدون درد به میزان سالانه 5% با تجهیز بیمارستانها و کادر متخصص
* مرخصی یک نیم سال تحصیلی بدون احتساب در سنوات برای مادر باردار دانشجو یا طلبه
* موافقت با تقاضای مرخصی مادر دارای فرزند زیر 2 سال حداکثر تا 4 نیم سال بدون احتساب در سنوات
* موافقت با میهمان شدن طلاب و دانشجویان باردار یا دارای فرزند زیر 2سال حداکثر 4نیم سال
* افزایش سهمیه سقف استاد راهنمایی برای استاد دارای دانشجوی باردار یا دارای فرزند شیرخوار
* تعریف بسته خدمات پایه بیمه به گونه ای که شامل کلیه اقدامات مذکور در درمان ناباروری اولیه و ثانویه گردد
* اختیاری بودن نوبت کاری شب برای مادران باردار و دارای فرزند شیر خوار تا 2 سال و برای پدر تا 1 ماهگی فرزند
* مرخصی زایمان 9 ماه کامل با حقوق و فوق العاده های مرتبط.
* مرخصی زایمان 12 ماه کامل برای مادران باردار دارای 2قلو و بیشتر
* اعطای دورکاری به مادران باردار حداقل بمدت 4 ماه در صورت امکان
* کاهش سن بازنشستگی به مدت یک سال به ازا تولد هر فرزند و یک و نیم سال برای تولد فرزند 3 به بعد،
* افزایش محدوده سنی در استخدام جدید به ازاء تاهل و برای هر فرزند از یک تا پنج سال
* افزایش سنوات خدمت به میزان یک سال به ازا هر فرزند برای خانواده پس از تولد فرزند سوم تا پنجم

پیام های آموزشی در مورد فرزندآوری - ویژه عموم مردم

* «باید در تمام طرح ها، خانواده مبنا و محور باشد.» (مقام معظم رهبری)
* خانواده نخستین نهاد اجتماعی و حفظ و ارتقای سلامت باروری و جنسی زوجین و تداوم چرخه باروری زیربنای اساسی توسعه هر کشور است.
* در سال های اخیر، نرخ باروری کلی (میانگین تعداد فرزندان زنده­ای که یک زن در طول دوره باروری خود می­تواند به دنیا بیاورد، اگر در تمام سال های باروری زنده بماند و در هر سنی از دوره باروری که بخواهد، بارداری را تجربه کند) به عنوان یکی از شاخص های کلیدی جمعیت، در کشورمان روند کاهشی داشته است.
* با توجه به وضعیت رشد جمعیت کشور در حال حاضر، پیش بینی می شود در آینده، ایران با پدیده سالخوردگی مواجه شود.
* افزایش سن ازدواج، فاصله بين ازدواج و تولد اولین فرزند و فاصله زمانی زیاد بین فرزندان بعدی باعث کاهش جمعیت جوان کشور می شود.
* به علت افزایش سن ازدواج و تاخیر در فرزندآوری، فرصت هاي مناسب براي بارداري اول و بارداري­هاي بعدي از دست می­رود.
* افزایش سن ازدواج و تاخير در فرزندآوری باعث کاهش تعداد فرزندان خانواده می شود.
* افزایش سن ازدواج و تاخير در فرزندآوری کاهش تعداد فرزندان خانواده را به دنبال دارد.
* اگر زوجي مشكلات ناباروري داشته باشد، ايجاد فاصله طولاني بين ازدواج و تولد اولين فرزند موجب می شود مشكل ناباروري دیر تشخیص داده شده و درمان سخت شود.
* فرزندآوری به موقع و کاهش سن بارداری، از مخاطرات بارداری و زایمان در سنین بالا، پیشگیری می کند.
* فرزندآوری در فرهنگ ما یک ارزش محسوب می شود.
* فرزندآوری برای تداوم نسل و بقا ضروری است.
* یکی از اساسی ترین اولویت های زندگی زوجین نابارور، رفع مشکلات باروری و فرزندآوری است.
* تحقیقات نشان می دهد، زوج‌های ایرانی تمایل به داشتن بیش از 2 فرزند دارند.
* تحقیقات نشان می دهد، زوج‌های ایرانی که تازه ازدواج می‌کنند خواهان داشتن 2.3 فرزند (بیش از 2 فرزند) هستند.
* تحقیقات نشان می دهد، زوج‌های ایرانی که 5 الی 6 سال از ازدواج آن ها گذشته است، تمایل به داشتن ۲.۸ فرزند (نزدیک به 3 فرزند) دارند.
* غفلت از فرزندآوری به موقع باعث می شود خانواده نتواند تعداد فرزند دلخواه خود را داشته باشد.
* به خاطر داشته باشیم، از دست دادن فرصت های خوب، همیشه قابل جبران نیست.
* خانم هایی که تولد فرزند را به تاخیر می اندازند ممکن است در معرض خطر ناباروری قرار گیرند.
* توان باروری در خانم ها از سن 35 سالگی به طور مشخص کاهش پیدا می کند.
* زوجی که به مدت یک سال خواهان فرزند بوده و باردار نشده، باید از نظر ناباروری بررسی شود. در خانم های 35 سال و بالاتر، این بررسی باید بعد از 6 ماه انجام شود.
* با افزایش سن آقایان، کیفیت نطفه و همچنین توان باروری کاهش یافته و خطر اختلالات ژنتیکی افزایش می یابد.
* اگر در سنین باروری هستید در مورد فواید فرزندآوری و فرزندآوری به­هنگام مشاوره بگیرید.
* داشتن شیوه زندگی سالم به باروری و فرزندآوری سالم کمک می کند.
* برخي رفتارهاي پرخطر منجر به عفونت هاي دستگاه تناسلي، استفاده بی رويه از تلفن همراه، برخي رژيم هاي خاص غذايي و ... هستند كه قابل پيشگيري بوده و با رعايت آن ها درصد قابل توجهي از مشكلات مربوط به ناباروري كم خواهد شد.
* باروری یکی از مهم­ترین اتفاقات زندگی مشترک براي هر زوج است.
* داشتن فرزند بر استحکام خانواده می افزاید.
* توجه به زمان فرزندآوری یکی از نکات مهم در سلامت باروری است.
* سن مادر یکی از مهم­ترین عوامل تاثیرگذار بر باروری و فرزندآوری سالم بوده و با افزایش سن، شانس باروری موفق کاهش می­یابد.
* متاسفانه تاخیر در فرزندآوری در 10 تا 20 سال گذشته افزایش یافته است.
* خانم هایی که ازدواج خود را به تاخیر می اندازند، تولد اولین فرزند آنها نیز به تاخیر افتاده که این موضوع فرصت فرزندآوری بعدی را تحت تاثیر قرار داده و باعث کاهش تعداد فرزندان خانواده می شود.
* اگرچه وضعیت بهداشت و مراقبت های دوران بارداری بهبود یافته است، ولی این امر تاثیری بر روند كاهش توان باروری مرتبط با افزایش سن ندارد.
* با افزايش سن، توان باروری خانم ها به تدریج کاهش می یابد.
* با افزايش سن، احتمال تشکیل جنین غیرطبیعی (بیمار) بالا می رود.
* با افزايش سن، احتمال سقط بیشتر می شود.
* با انجام مراقبت های پیش و حین بارداری، فرزندآوری سالمی داشته باشیم.
* بارداری در سنین بالاتر از 40 سال حتی با وجود بروز برخی بیماری ها، با مراقبت­های مناسب می تواند با موفقیت به پایان برسد.
* با افزايش سن آقایان، از حجم مایع منی و همچنین کیفیت اسپرم از نظر حرکت و شكل طبیعی و قدرت بارروی کاسته می شود.
* افزایش سن آقایان با افزایش مشکلات کروموزمی اسپرم همراه بوده و برخی مطالعات نشان داده احتمال ابتلا به برخی بیماری های شدید روانی (مانند اسکیزوفرنی) و اوتیسم در فرزندان بیشتر می شود.
* با افزایش سن مرد، بیضه ها کوچکتر شده، شکل اسپرم تغییر یافته و حرکت آن کاهش می یابد.
* افزایش سن آقایان سبب بیماری هایی می شود که روی عملکرد جنسی و باروری آنها اثرگذار خواهد بود.
* اگر مردی مشکلاتی از قبیل کاهش میل جنسی یا نعوظ داشته باشد، نیازمند بررسی از نظر سلامت جنسی خانواده است.
* فاصله بين ازدواج و تولد فرزند اول در سال­هاي گذشته افزايش یافته است(حدود 3.5 سال).
* با افزایش سن ازدواج و تاخیر در فرزندآوری، فرصت هاي مناسب براي بارداري از دست رفته و در نتیجه تعداد فرزندان محدود خواهد شد.
* **برخی از باورهای غلط درباره تک فرزندی:**
* ارتباط بهتر با والدین به دلیل وابستگی بیشتر به آن ها
* صمیمیت عمیق والدین با تک فرزند
* انجام کارها به بهترین شکل
* اعتماد به نفس بالاتر كودك
* بهره مندی از توجه کامل و بی‌وقفه خانواده
* عدم نیاز به رقابت با خواهرها و برادرها برای جلب توجه والدین
* عدم مقایسه با خواهر و برادر
* دریافت امکانات رفاهی بیشتر
* دریافت وقت و توجه بیشتر والدین
* اغلب مواردی که به عنوان مزایای تک فرزندی مطرح می شود، در حقیقت از معایب آن است. مانند: توجه کامل خانواده باعث می شود کودک بدون رقابت با خواهر/برادر و بدون زحمت به خواسته خود برسد، درنتیجه زمانی که در زندگی با ناکامی روبه­رو شود بیشتر آسیب ببیند.
* **برخی از معایب تک فرزندی:**
* کودک احساس می کند تنها است.
* در خانه ای که زندگی می کند فضای کودکی وجود ندارد، چون همیشه تعداد بزرگسالان بیشتر از کودکان است.
* برای بهتر بودن در درس و دیگر فعالیت‌ها تحت فشار بیشتری از طرف خانواده است.
* به خاطر دلواپسی های بیش از حدی که والدین برای محافظت از او دارند، از آزادی های لازم و مناسب سن خود برخوردار نیست.
* ممکن است به دلیل توجه زیاد پدر و مادر و سایر بستگان نزدیک، از اعتماد به نفس کمتری برخوردار باشد.
* ممکن است به دلیل نداشتن خواهر/برادر فرصت تجربه برخی از احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن­ها را نداشته باشد.
* ممکن است به دلیل نداشتن ارتباط با خواهر/برادر، از فضای مجازی بی­رویه استفاده کند.
* ممکن است به­خاطر مراقبت بیش از حد پدر و مادر، از دخالت آنها در کارش خسته شود.
* ممکن است به دلیل نداشتن برادر/خواهر و ارتباط با آن­ها تمایل بیش از حد به اسباب بازی و حیوانات داشته باشد.
* ممکن است تحمل کمتر و حساسیت بیشتر نسبت به رفتار دیگران داشته باشد (انتظار رفتار خلاف خواسته خود را نداشته و معمولا هر مخالفت را بدون دلیل و به خاطر نیتی خاص تفسیر می کند).
* ممکن است به دلیل ارتباط کمتر با کودکان و تماس بیشتر با بزرگسالان، نتواند آن­گونه که لازم است بچگی کند و رفتاری مانند بزرگسالان داشته باشد.
* ممکن است به دلیل خودمحوری، سخت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کند یا دوست پیدا ‌کند.
* ممکن است به دلیل نداشتن الگویی از جنس مخالف در خانواده، آسیب پذیری بیشتری از لحاظ جنسی و روابط اجتماعی داشته باشد.