بحران جمعیت و سالمندی کشور(ویژه مدیران و پرسنل)

جمعیت جوان به عنوان یکی از عوامل مهم اقتدار کشورها به شمار می رود. نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه های اصلی قدرت و رشد اقتصادی - اجتماعی کشورها محسوب می شود. قدرت و توسعه هر کشور در رابطه با نیروی انسانی و جمعیت معنا پیدا می کند. حرکت به سمت توسعه همه جانبه نیاز جدی به توسعه و ارتقاء سرمایه انسانی دارد. یکی از مهم ترین مولفه های سرمایه انسانی، وضعیت سلامت مردم است. خوشبختانه امید به زندگی زنان و مردان در کشورمان در طول 45 سال گذشته افزایش چشمگیری داشته و در حال حاضر امید به زندگی به بیش از 75 سال رسیده است. کشور ما سال ها از جمعیت جوان برخوردار بوده و همچنان لازم است این ثروت حیاتی حفظ و تقویت شود. متاسفانه در سال های اخیر روند باروری در کشور شیب نزولی داشته است. بررسی‌ های انجام شده حاکی از آن است که نرخ باروری کلی از 2.1 در سال 1395 به 1.74 در سال 1398 رسیده است و در سال 1399 این روند کاهشی همچنان ادامه داشته و با سطح جانشینی فاصله زیادی دارد. با شیوع بیماری کووید- 19 از پایان سال 1398، انتظار می رود به دنبال بحران اقتصادی و شرایط خاص کنترل این بیماری، روند کاهشی میزان موالید در کشور همچنان تداوم داشته باشد. پیش بینی می شود در سال 1420 (در یک دوره بیست ساله)، جمعیت سالمندان کشور حدوداً دو برابر شود که این روند در دیگر کشورها طی ۱۰۰ سال اتفاق افتاده است. در قیاس با کشورهای منطقه نیز، روند سالمندی در کشور ما بسیار سریع تر از کشورهایی همانند عراق و پاکستان می باشد.

از سال 1393، سیاست های کلی جمعیت در ۱۴ بند از سوی مقام معظم رهبری (مدظله تعالی) به همه دستگاه ها ابلاغ شد و بر ضرورت هماهنگی و تقسیم کار بین ارکان نظام و دستگاه های ذیربط برای اجرای دقیق، سریع و قوی این سیاست ها و گزارش نتایج رصد مستمر اجرای آنها، تاکید شده است. تحقق و اجرای درست این سیاست مهم و حیاتی، مستلزم اتخاذ نگاه جمعی و مسئولانه در کلیه سطوح قانونگذاری، اجرایی و نظارتی است. سیاستگذاران جمعیتی به دو طریق مستقیم و غیر مستقیم می توانند در تحولات جمعیتی یک کشورموثر واقع شوند. در حالی که سیاستگذاری هایی مانند تشویق موالید، مبارزه با مرگ و میر و یا پیشگیری از بارداری تاثیرات مستقیم و بلاواسطه بر عوامل جمعیتی دارند، در صورتی که سیاستگذاران دریابند که سیاست های مستقیم تاثیر چندانی بر افزایش جمعیت ندارد، تدوین سیاست های غیر مستقیم را در دستور کار خود قرار می دهند. به عنوان مثال اگر تشویق خانواده ها برای افزایش تعداد موالید از طریق مستقیم میسر نباشد ممکن است سیاستگذار از طریق افزایش مرخصی مرتبط با بارداری و زایمان، افزایش امنیت شغلی برای زنان شاغل که به تازگی فرزندی به دنیا آورده اند، حمایت از خانواده در تامین هزینه های بهداشتی درمانی مرتبط با فرزندآوری و هزینه تربیت فرزندان و سیاست هایی از این دست، تحولات جمعیتی را مدیریت نماید.

**وضعیت موجود:**

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. در سال های اخیر، با توجه به تغییر و تحولات جمعیت در کشور، مقام معظم رهبری در این خصوص "**سیاست های کلی جمعیت**" (30 اردیبهشت، 1393) را ابلاغ نمودند. بر اساس متن ابلاغیه رهبر معظم انقلاب به روسای سه گانه و رییس مجمع تشخیص مصلحت نظام با عنایت به اهمیت مقوله جمعیت در اقتدار ملی، با توجه به پویندگی، بالندگی و جوانی جمعیت کنونی کشوربه عنوان یک فرصت و امتیازو در جهت جبران کاهش نرخ رشد جمعیت و نرخ باروری در سال های گذشته، اشاره شده است تا با در نظر داشتن نقش ایجابی جوانی جمعیت در پیشرفت کشور، برنامه ریزی جامع برای رشد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی متناسب با سیاست های جمعیتی کشور انجام گیرد و اجرای سیاست ها به طور مستمر رصد شود.

ایران با جمعیت ۸۳ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر، از شاخص توسعه انسانی 0.798 برخوردار بوده و جز کشورهای با رده بالای توسعه قرار گرفته است ( برنامه توسعه سازمان ملل، 2018). از جمله شاخص های مهم توسعه انسانی، امید به زندگی است که بر اساس اطلاعات مرکز آمار (1395)، این شاخص حدود هفده سال افزایش یافته و از 58.9 سال (1359) به 75.4 سال (1394) رسیده است. بر اساس آمار سرشماری نفوس و مسکن، متوسط رشد جمعیت کشور از 3.13 درصد در سال 1345 به 1.24 درصد در سال 1395 کاهش یافته است. بالاترین درصد رشد جمعیت طی سال های 1355 تا 1365 بوده که سالانه 3.91 درصد بوده است.. پس از آن دهه، رشد جمعیت روند کاهشی داشته و در سال 1395 به 24/1 رسیده است . این روند کاهشی هشدار جدی برای اقتدار، پویایی و بالندگی کشور است. مسئله نگران کننده دیگر، ترکیب و ساختار جمعیت کشور و کاهش سطح باروری است. در حالی که ساختار هرم سنی در سال های 1335 کاملا جوان بوده و سهم قابل توجهی از جمعیت کشور ( 42.2 درصد) در سنین 0-14 سال قرار داشتند، از سال 1375 به بعد، با کاهش سهم جمعیت 14-0 سال، قاعده هرم سنی در حال جمع شدن بوده و در سال 1395، سهم این گروه به 24 درصد کاهش یافته است. در مقابل، سهم جمعیت 64-15 سال و 65 سال و بیشتر در جمعیت کشور افزایش یافته و ترکیب غالب جمعیت کشور به سمت میانسالی پیشرفت کرده است.

باروری ایران تا دهه 1340 شمسی از الگوی طبیعی پیروی می کرد و هیچ تلاش عمدی برای محدود نمودن آن وجود نداشته است. میزان باروری کلی در سال 1345 برابر با 7 بود که به 5/6 در سال 1355 کاهش یافت. این شاخص در پی پیروزی انقلاب اسلامی افزایش یافته و در سال 1359 به همان میزان 7 برگشت. از اوایل دهه 1360 باروری شروع به کاهش بطئی نموده و به سطح 3/6 در سال 1365 رسیده است. با شروع برنامه تنظیم خانواده در سال 1368، کاهش باروری شتاب بیشتری گرفته است. به طوری که میزان باروری کل در سال 1375 به 8/2، در سال 1385 به 9/1، و در سال 1390 به 1.8 رسیده است. این شاخص در سال ۱۳۹۵ به‌طور مقطعی افزایش یافته و به میزان 1/2 رسید. بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که نرخ باروری کلی در سال 1398 ، 1.74 بوده و تا کنون روند کاهشی همچنان ادامه داشته و با سطح جانشینی فاصله زیادی دارد. با شیوع بیماری کووید- 19 از پایان سال 1398، انتظار می رود به دنبال بحران اقتصادی و شرایط خاص کنترل این بیماری، روند کاهشی نرخ باروری کلی در کشور همچنان ادامه داشته باشد. پیش بینی می شود طی بیست سال آینده ( در سال 1420) جمعیت سالمندان کشور حدودا دو برابر شود. این روند در دیگر کشورها طی ۱۰۰ سال اتفاق افتاده است. روند سالمند شدن جمعیت در کشورهای همسایه همانند پاکستان و عراق بسیار آهسته تر از کشور ما خواهد بود. مطابق با سناریوی حد متوسط، پیش بینی می شود در سال۱۴۲۰، افراد بالای شصت سال ۲۰٫۶ درصد از جمعیت کشور (معادل بیست میلیون نفر) را تشکیل دهند. به عبارتی از هر ۴٫۸ نفر، یک نفر سالمند خواهد بود. شواهد علمی نشان می دهد سالخوردگی در آینده اثرات منفی و ریشه دار بر جایگاه سیاسی، اقتصادی و امنیتی کشور در منطقه و جهان خواهد گذاشت.

در حال حاضر کشور در برهه پنجره **فرصت جمعیتی**[[1]](#footnote-1) قرار گرفته است که تا 30 سال آینده تداوم خواهد داشت. بدیهی است بهره مندی از این فرصت مستلزم مدیریت صحیح برای استفاده بهینه از امکانات بالقوه جمعیت فعال اقتصادی می باشد و با برنامه ریزی های اقتصادی، کار آفرینی و اشتغال زایی برای جمعیت فعال و مولد همراه با اتخاذ سیاست های حمایتی و ترغیب فرزندآوری، انتظار می رود مسیر برای سازندگی، شکوفایی و بالندگی کشور فراهم گردد.

ازدواج به هنگام، آسان و آگاهانه و پایدار

به ازدواج خود، همانند جوانه ای نگاه کنیدکه مدام درحال رشداست. باشناخت ازهمدیگر،مدیریت کردن انتظارات خود،خوب صحبت کردن ورفتارصمیمانه این جوانه راآبیاری کنیدوامیدوانرژی رابه روابط زناشویی خودببخشید.

در مسیر زندگی مشترک خود، سعی کنید همدیگر را بشناسید و با درک تفاوت ها و شناسایی شباهت هاازیکدیگرحمایت کنید.

بدانید عشق، علاقه و جذابیت در طول زندگی مشترک مدام در نوسان است. نگران و دلواپس این نوسانات نباشید. ممکن است گاهی به تفاوت ها و اختلافات بیشتر توجه کنید و یا ممکن است دنبال قدرت باشید. بدانید «ازدواج جای مسابقه برد و باخت و جنگ قدرت نیست». آنچه مهم است درک و شناخت درست از همدیگر، گذشت کردن، رعایت احترام و عدالت می باشد.

زندگی مشترک، فرصتی عالی برای توجه و مراقبت از همدیگر است. به تشویق رفتارهای سالم بپردازید و در تغییر رفتارهای ناسالم همدیگر را حمایت کنید.

سلامت باروری شما و همسرتان با فرزنددار شدن به ویژه فرزندآوری به موقع تضمین می گردد: توصیه می شوددرسنین جوان تراقدام به فرزندآوری نمایید.

فاصله ایمن بین تولد تا بارداری بعدی برای مادران کمتر از 35 سال 18 ماه و برای مادران بالاتر از 35 سال 12 ماه می باشد.

بهترین محیط پرورش و تکامل برای کودک، بازی با خواهر و یا برادر در خانه است. تحقیقات نشان داده اند کودکان تک فرزند، به دلیل نداشتن همبازی و یا توجه و حمایت بیشتر از سوی والدین، ممکن است در تطبیق با اجتماع و شکل گیری زندگی آینده باچالش مواجه شوند. برای سلامتی وآرامش کودک خود،تنهابه«یک فرزند»اکتفانکنید.

**پیام**

سعادت و خوشبختی را می‌توان در زندگی خانوادگی جستجو کرد. جایی که محبت و عاطفه، انسان را از محبت‌های بی‌پایه و سطحی بی‌نیاز می‌کند. جایی که با تلاش دو انسان امیدوار و بانشاط، محیطی سرشار از دوستی و احساس مسوولیت فراهم می‌شود و غم‌ها در آن فراموش و رنج ها برطرف می‌شود. در چنین محیط سالم و عاطفی، بچه‌های خوب که شیرینی زندگی و ادامه حیات انسان هستند، به‌وجود می‌آیند. رضایت خدا از انسان و رضایت انسان از خدا و آنچه که پروردگار برای او پسندیده است و در همان حال تلاش کردن برای رسیدن به وضعیت بهتر سبب رسیدن به خوشبختی می‌شود.

* پیش ازانتخاب همسربایدخودرابشناسید،نقاط ضعف وقوت خودرا شناسایی کنیدوتوانایی‌تان درتبدیل ضعف‌هابه قوت‌هارابسنجید.این موضوع کمک می‌کند تادرانتخاب همسروزندگی مشترک موفق‌ترباشید.بالیست کردن نقاط ضعف وقوت خودمی‌توانیدبه دیدگاه متعادلی نسبت به خودبرسید.
* فرصت‌حضوردراجتماع،ماننددانشگاه ومحل کار،روش خوبی برای آشنایی باافرادجدیداست. اگرواقعابه گروه یاگروه‌هایی علاقه دارید،ازاین راه می‌توانیدباافرادی آشناشویدکه مثلش ماهستند.علاقه به فعالیت‌های مشابه بین دونفرمی‌تواندسبب آشنایی وازدواج شود.
* اگرفردی رابرای ازدواج درنظردارید،به زمان نیازاست تادرموقعیت‌های مختلف رفتاراورابسنجید.رابطه نزدیک وعاشقانه کوتاه‌مدت،نتیجه‌ای جزناامیدی وسرخوردگی ندارد.

مشاوره ازدواج در مراکز معتبر به پایداری ازدواج کمک می کند.

* ازویژگی‌های ازدواج،توانایی ازمیان بردن تفاوت‌هانیست،بلکه توانایی پذیرفتن تفاوت‌هاوساختن زندگی آرام وشاداست.
* مشکلات زناشویی زمانی بروزمی‌کنندکه یکی اززوجین بخواهدهویت وشخصیت همسرش راتغییرداده و براساس میل خودبازسازی نماید.
* تغییردادن شخصیت ورفتارهمسرتقریباًغیرممکن است.نتیجه تلاش برای تغییررفتارو شخصیت همسر،ایجاداضطراب درزوجین است. بهتر است روی تفاوت ها تفاهم کنید.
* به شریک زندگیتان نشان دهید با تمام وجودبه اومتعهد هستید.ازراه‌های نشان دادن تعهد،پذیرش وتایید همسراست.
* مواردی که درآن‌هاهمسرتان به نظرشماجذاب یاتوانامی‌رسدبه اوبگوییدتاحس خوبی دراوایجادشود.
* برای نزدیک شدن به همسرتان،بی‌قیدوشرط به اوعشق بورزید.
* هرگز حرف همسر خود رااصلاح و یا قطع نکنید.
* هرگز علیه همسر خود حرف نزنید.
* قدردانی زوجین ازیکدیگر، محبت،هدیه دادن وکمک کردن به همسرباعث بهبود رابطه بین زوجین می شود.

در زندگی زناشویی شما و همسرتان، هر دو به حقوق یکدیگر احترام بگذارید.

* مهارت های ارتباطی نقش مهمی در پایداری ازدواج دارند.
* اگر حفظ رابطه دوستانه برای شمادشواراست، پیش ازازدواج،مهارت‌های ارتباطی-اجتماعی خودراارتقادهید.

**مهارت ارتباطی در روابط بین فردی**

برقراری ارتباط مؤثر میان همسران نیازمند استفاده از مهارت های ارتباطی وشیوه های مناسب برای حل مسائل است. زوجینی که این مهارت رابه طرق مختلف یادگرفته ودرعرصه زندگی به کارمی گیرند،خوشنودی ورضایتمندی بیشتری راتجربه می کنند. ارتباط مؤثرازمؤلفه هایی تشکیل شده که اگرزوجین دررابطه بین فردی خودآنهارابه خوبی بشناسندوانجام دهند،کمتردچارسوءتفاهم شده وتعامل سازنده ای باهمدیگرخواهندداشت.

مؤلفه های ارتباط مؤثرعبارتنداز:

1. گفتگوی کلامی

2. گفتگوی غیرکلامی

3. گوش دادن فعال

4. همدلی

گفتگوی کلامی

گفتگو، قلب روابط صمیمی انسان است. چنانچه بخواهید در حوزه های مختلف زندگی مثل ارتباطباهمسر،والدگری،مدیریت اقتصادی و... به درک مشترکی بااعضاءخانواده دست یابیدوبه نتیجه منطقی برسید،پایه واساس آن،مهارت گفتگویعنی انتقال ایده ها،افکارواحساسات است.

برای صحبت های دوستانه بایکدیگروقت بگذارید

دوست خوب کسی است که نزد او می توان آرام،شادوامن بودوبااوصادقانه وبدون ترس صحبت کرد. افرادی که دست کم ازموهبت یک دوست خوب درزندگی برخوردارباشندازسلامت جسمی وروانی بیشتری بهره مندهستند،بنابراین گفتگوی دوستانه باهمسرخودراتجربه کنید.

به کرامت انسانی توجه کنید

استفاده از کلمات محترمانه و در عین حال صمیمانه،پیوندازدواج راعمیق ترومستحکم ترمی کندونشانه ارزشی است که فرد برای طرف مقابل قائل است. گاهی این باور نادرست در ذهن زوجین ایجاد می شودکه چون صمیمی هستیم نیازی به استفاده ازکلمات مؤدبانه ومحترمانه نیست؛این باوربه مرورزمان سبببی احترامی به یکدیگروسست شدن روابط می شود.

گفتگو را با ملایمت آغاز کنید

به یاد داشته باشید، گفتگو اغلب با همان لحنی که آغاز می شود،پایان می پذیرد. اگربحث وگفتگویی راباخشونت آغازکنیدیعنی به صورت کلامی یاغیرکلامی به همسرتان حمله کنید،دست کم باهمان تنشی که آغازکردید،بحث رابه پایان می برید. خواسته هاونگرانی های خود را بیان کنید اما به دنبال سرزنش کردن و مقصر دانستن یکدیگر نباشید. انجام گفتگویی آرام میان همسران و رفع سوءتفاهم هابه خودی خودبخش عمده ای ازمسائل راحل می کند.

احساسات و خواسته هاراروشن بیان کنید

بیان احساسات مثبت، باعث افزایش صمیمیت و دلگرمی بیشتر می شود.

بیان خواسته هاواحساسات بایدواضح وروشن باشند.

مراقب الگوهای مخرب گفتگو باشید.

پرهیز از بی حرمتی وبرچسب زدن

رعایت نکردن اصول اخلاقی در گفت وگو،فضای صمیمی ارتباط راخصمانه می کند.

با همان احترامی که به مهمانان می گذارید،باهمسرتان رفتارکنید.

پرهیز از گله و شکایت

از سؤالات با گله مندی وآمرانه مانندچرااینکاررونمی کنی؟چرافلان کارروکردی؟نیزپرهیزکنید.

از مخابره پیام های بافاعل«تو»خودداری نمایید.

جمله هاییکه«تو»درآن به کاربرود، مخالفت دیگران رابرمی انگیزد. جمله های«توهمیشه...» (توهمیشه دیرمی کنی) و«توهرگز...» (توهرگزخواسته های هیچ کس رادرنظرنمی گیری). تهمت آمیز،تعمیم دهنده ویک جانبه گراهستندکه موجب تحقیروعصبانیت طرف مقابل شده و به ایجاد خصومت میان شما و همسرتان دامن میزند. به یاد داشته باشید هیچکس «همیشه» یا «هرگز» به یک طریق عمل نمیکند.

پرهیز از تهدید کردن

گفتگوی غیرکلامی

همیشه برای برقراری ارتباط، استفاده از کلمات ضروری نیست و می توان ازطرق دیگری نیزارتباط برقرارکرد،کافی است پیامی ارسال ودریافت شود. این پیام به هرصورتیکه منتقل شودمی تواندیک ارتباط برقرارکند. برای مثال،تکان دادن سرمی تواندعلامت سؤال یاابالابردن ابروهاعلامت تعجب باشد. پیام های غیرکلامی پیام هایی هستند که ما آنها را از طرق غیر از کلام، مثل تن صدا، بلندی صدا، تماس چشمی، حالات چهره، ژست هاوحالات بدن منتقل می کنیم.

پژوهشگران معتقدند اغلب پیام های گفتگوی چهره به چهره،غیرکلامی هستند. با  این حال گاه فهمیدن معنای پیام های غیرکلامی دشوارمی شود.»چی شد که همسرم خمیازه کشیده، خسته بود یا صحبت های من برایش جالب نیست؟»

همراهی پیام های غیرکلامی وکلامی سوءتفاهم رابه حداقل می رساندوتأثیرحرف راافزایش می دهد.

مثبت اندیشی

پژوهش هانشان می دهند،یک جمله مثبت به مراتب راحت تروسریع ترازیک جمله منفی منتقل شده و فهمیده می شود. به عبارتی،رمزارتباط خوب،خوش بینی است. اگرعمدتاًمسائل ومواردمنفی راباهمسرتان درمیان بگذارید،زندگی تان رابیشترمنفی می بینید. درزوج های شادروابط وگفتگوهای مثبت به طورمتوسط چندین باربیشترازروابط وگفتگوهای منفی است.

انتقاد مثبت و سازنده

گوشزد کردن اشتباهات و لغزش های طرف مقابل به گونه ای شایسته ومناسب ضروری است. این امرمحقق نمی شودمگراین که انتقادازسردوستی ومحبت وبه دورازسرزنش باشد.

قدردانی کردن

لازم است زوجین در شرایط مختلف، ارزش زحمت های یکدیگررابدانندودرهرفرصتی ازهمدیگرتشکرکنند.

مرد بعد از صرف غذا: خیلی خوشمزه بود دستت درد نکنه.

زن موقع آمدن شوهر به خانه: به استقبال او می رودبعدازدیده بوسی می گویدخدا قوت عزیزم.

زن بعد از برگشت از مسافرت با همسرش: خیلی مسافرت خوبی بود. خیلی خوش گذشت.

مرد بعد از رفتن مهمان ها: عزیزم خیلی خسته شدی،امشب حسابی سنگ تموم گذاشتی.

حذف عوامل مزاحم

عوامل مزاحم نه تنهاروندانتقال پیام رامختل می کنند،بلکه خودبه تنهایی می توانند باعث سوءتفاهم و دلخوری بشوند. عوامل مزاحم را می توان به سه دسته بیرونی،ذهنی ورفتاری تقسیم کرد.

عوامل مزاحم بیرونی، عواملی مانند سروصدا و کارهای شخصی؛

عوامل مزاحم ذهنی که نقش عینکی رنگی و نامنظم را در انتقال پیام ایفا می کنندومانع انتقال صحیح آنها می شوند. مثل پیش داوری،ذهن خوانی،خیال پردازی و ...

عوامل مزاحم رفتاری مثل مقایسه، سرزنش، برچسب، نصیحت، تحقیر، تمسخر، تهدید، تعمیم، فریب دادن برای آرام کردن طرف، موضوع را عوض کردن، یکی به دو کردن، حق به جانب بودن و...

گوش دادن فعال

«ما با دو گوش و یک دهان به دنیا آمده ایم»

برای انجام یک گفتگوی مؤثر با همسر خود، ابتدا باید گوش دادن را یاد بگیرید. برای گوش دادن به صحبت های همسرتان زمان بگذارید،صبرکنیدوازارائه نظروراه حل هنگام گوش دادن خودداری نمایید. اگراحساس می کنیدازقبل پاسخ های خودراآماده کرده اید،هنگام شنیدن تمایل به تلافی کردن داریدویاصرفاًدرست یاغلط بودن حرف های همسرتان رامی سنجید،یعنی درست گوش نکرده اید. هنرگوش دادن شاهراه تعمیق صمیمی توحل مشکلات ارتباطی است. ازاین رومهارت درگوش دادن،سنگ بنای حل مشکلات درهرنوع رابطه پایداری است.

از علائم گوش دادن فعال، استفاده از زبان بدن است. وقتی اخم می کنیدویابه طرزی مشخص وناخوشایندچشم ازهمسرخودبرمی گیرید،بدنتان به صدای بلندمی گویدکه علاقه ای به برقراری ارتباط ندارد. چهره ای بازوگشاده،برقراری تماس چشمی وتکان دادن سردرهنگام گوش دادن نشانه توجه شما است و باعث دلگرمی همسرتان می شود. گاهی لازم است بابرگرداندن جملاتی ازکلام گوینده به او،ارتباط مؤثرراتسهیل کرد.

انعکاس احساس

زن: امروز کارهام خیلی زیاد بود باید تا غروب تمومش می کردم،سردردعجیبی هم داشتم،ازاونطرف بچه هامرتب باهم دعوا می کردند.

شوهر: خیلی خسته شدی، روز سختی بوده، اگه می دونستم زودترمی امدم کمکت می کردم.

همدلی

منظور از همدلی، درک احساسات، نیازها و درخواست های طرف مقابل وانعکاس این درک به خوداوست،بدون انکار (تواشتباه می کنی...)،بدون ارائه راه حل ونصیحت (خودت را سرگرم کن تا اینقدر از من انتظار نداشته باشی ...)، بدون سرزنش (تقصیر خودت بود که مادرم اینطور رفتار کرد ...)، بدون توجیه (منظور پدر من این نبود ...)، بدون مقابله به مثل (خودت هم ازاین کارهای نامناسب انجام داده ای...) وهرگونه پاسخی که نشان دهنده عدم درک همسر است.

منظور از درد دل کردن با همسر این است که همسران بتوانند درخواست ها،احساسات وسؤالات خودراباهمسرشان درمیان بگذارند،بدون این که ازقضاوت (تومن رادرک نمی کنی ...)،توهین، (توآدم بی انصافی هستی ...)،تعمیم (توهمیشه ... ویاتوهیچوقت و...)، تهدید، تحقیر (حیف اینهمه محبتی که به تو می کنم ...)،برچسب (توآدم مستقلی نیستی...) وهرگونه جمله مخرب دیگراستفاده کنند.

سازگاری

تنش و فشار، بخش جدایی ناپذیرزندگی خانوادگی است.

سازگاری عبارت است از رفتار مفید و مؤثر همسران در مواجهه با مطالبه های زندگی مشترک و پاسخ دادن مناسب به آنها. شخص سازگار تسلیم شرایطی که وجود دارد چه خوب یا بد نیست بلکه به دنبال راه حل خلاقانه ای برای توافق ومهربان ماندن باهمسرش است. سازگاری توانایی منطبق شدن ماباشرایط سخت به گونه ای است که ازدل این سختی هااتفاقات خوشایندی برای خود و همسرمان خلق کنیم.

ظرفیت زوج های موفق برای تغییروسازگاری،انعطاف پذیری درتصمیم گیری هاوانجام نقش هاومسئولیت ها،نسبت به سایرزوج هابیشتراست. زوج های موفق دربرخوردبااختلاف هایشان منعطف تروخلاقانه ترعمل می کنند.

ایجاد و رشد صمیمیت ماندگار

چگونه از رابطه زناشویی خود مراقبت کنیم؟ و چه مهارت هایی یک رابطه زناشویی رارشدمی دهدوتازه نگه می دارد؟

زوجین به لحاظ شدت احساسات به همدیگر، در طول دوره آشنایی، نامزدی، عقد و عروسی و طول زندگی مشترک، متفاوت هستند. آنها از دوره نامزدی و آشنایی به عنوان دوره ای طلایی یادمی کنندوناخواسته آن راشاخص عشق ومحبت همسرشان نسبت به خودمی پندارند.

اما چه می شودکه یک زوج یکباره به جایگاهی عادی ومعمولی به لحاظ هیجانی وعاطفی عدول می کندودرمواردی فردازهمسرخودفراری شده وحتی ازوی نفرت پیدامی کند؟

آیا می توان ازاین فرایندجلوگیری کرد؟ومی توان باکسب مهارت هایی ازشکل گیری وایجادچنین روابطی کاست؟وعلاوه براین به رشدوافزایش مجدداحساسات مثبت دررابطه کمک کرد؟

توجه به بانک عشق

تصور کنید که یک حساب مشترک با همسر خود، به اسم بانک عشق، دارید که باید هر دو باهم آن را شارژ نمایید و از آن بهره مندشوید،نکته مهم این است که بایدآن حساب مشترکت وسط هردوتکمیل وپُرشود. بدین معنی که هریک ازهمسران بایدبررسی کنندکه برای پرکردن آن حساب چه کاری می توانندانجام دهند؟به تعبیردیگرهریک ازهمسران باید هر روز، هر هفته و هرماه از خود سؤال نمایند که من برای تکمیل موجودی عشقمان چه کارکرده ام؟

این رویه باعث می شودهمواره شدت عواطف واحساسات مثبت،بیش ازشدت احساسات وعواطف منفی باشدکه این خودمی تواندازبروزبسیاری ازمشکلات جلوگیری نماید.

بازخورد گرفتن

بازخورد گرفتن به این معنا است که خودمان رابطه مشترک را پایش کنیم. البته نکته مهم این است که به هیچ وجه قرارنیست دیگری راقضاوت کنیم ویارفتارهمسرخودرابررسی کنیم بلکه میبایست هرازچندگاهی ازهمسرخودبازخوردبگیریم که آیامن همسرخوبی برایت هستم؟ آیا موردی هست که بخواهی به من بگویی؟ و ... این مهارت کمک می کندتااعضای خانواده درفضایی عاری ازتنش واضطراب به بیان احساسات وافکارخوددرباره دیگری بپردازند. درحقیقت خانواده های بالنده،خانواده هایی هستندکه اعضاپیش ازآنکه منتظرانتقاددیگران بمانند خود از سایر اعضای خانواده می خواهندازآنهاانتقادکنند؛واینکاررابامهارت درخواست بازخوردانجام می دهند.

نکته مهم دیگر در به کارگیری این تکنیک این است که کسی که منتظربازخورداست بایدبدون قضاوت وباصبروشکیبایی به صحبت های طرف مقابل گوش دهدوحتماً از طرف مقابل بابت بازخوردی که داده تشکر نماید و ابراز نماید که حتماً درباره این موارد فکر خواهد کرد و اگر موردی بود باهم در زمانی مناسب صحبت خواهند کرد.

توجه به سهم خودم در رابطه

نویسنده ای فرانسوی به نام فردریکفانژه دررابطه بازوجین ازچندفرمول نام می بردکه درآن هریک اززوجین به صورت عددیک نمایش داده شده است:

در فرمول رابطه کارآمد (که 3=1+1 است) هر یک از زوجین نمایانگر عدد 1 می باشند. درچنین رابطه ای هریک اززوجین سهم خودرانیزبرای رابطه زناشویی ادامی نمایندکه آن راباعدد 0.5 (نیم) نشان می دهیم،جمع ریاضی چنین رابطه ای 3 می شودکه این حاصل تلاشی آگاهانه وهدفمندازسوی زوجین است.

به عبارت دیگر زن و شوهر هر دو برای آن رابطه به سهم خود تلاش می کنند؛بنابراین برای حفظ یک رابطه،سهم هرزوج این است که ازخودبپرسدمن سهم خودرا (0.5) برای بهبود رابطه چگونه ادا کرده ام؟

حفظ و نگهداری از رابطه

تلاش شخصی برای مراقبت و نگهداری از رابطه به این معناست که فرد همواره باید خود را به روزنمایدومهارت هاورفتارهایی رابیاموزدکه به رشدرابطه اش کمک نماید. زن وشوهرنیزهمچنان سعی درتوجه به یکدیگر و جلب نظر دیگری داشته باشند و سعی کنند برای زندگی مشترک اشتیاق داشته باشند؛ و به همراه شریک زندگی خود در جستجوی تجربیات جدید و تازه باشند.

مطالعه درباره روابط زناشویی مؤثر، مشورت با یک مشاوره خانواده و شرکت در کلاس های آموزشی می تواندایده های خوبی برای ارتقای این مهارت باشد. همچنین در نظر گرفتن زمان هایی که به دورازفرزندان ودرگیری های روزمره باهم باشندوبه صورت دونفره قدم بزنندوتفریح وسرگرمی داشته باشند،می توانددرنگهداری مطلوب رابطه کمک نماید.

**پیام**

ارتباطات بین فردی اساس وشالوده هویت وکمال انسانی است ومبنای اولیه پیوندانسان بادیگران راتشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثرموجب شکوفایی افرادوبهبودکیفیت روابط می‌شود. این درحالی است که ارتباطات غیرمؤثرمانع ازشکوفایی انسان می‌شود.انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط با همنوع دارد،برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که باید آن را آموخت. ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام‌های کلامی و غیرکلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان‌های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می‌کنیم.

* بیان خواسته‌ها و انتظارات نقش مهمی در برقراری روابط صمیمانه دارد. برای بیان انتظارات می‌توان از جمله‌هایی مانند«انتظار دارم که ...»، «خواسته‌ام این است که...» استفاده کرد.
* بیان احساسات در روابط بین فردی اهمیت زیادی دارد.
* ابراز عشق و علاقه باعث می‌شود زوج‌ها به هم نزدیک شوند. ابراز دلخوری‌ و رنجش‌ نیز زوج‌ها را به هم نزدیک می‌کند و مانع از این می‌شود که پیوند بین آن‌ها کمرنگ و ضعیف شود.
* درخواست‌های خود از همسرتان رابه راحتی را مطرح کنید. بهترین روش درخواست کردن، استفاده از کلماتی مثل لطفاً، خواهش می‌کنم و... است.
* به‌طورمداوم وپشت سرهم صحبت نکنيد. آنچه رامی‌گوییدروشن وواضح بيان کنيد. بابيان جزئيات خسته‌کننده صحبت رابه درازانکشيد.
* برقراري و حفظ ارتباط بستگي به رعايت حريم افراد و احترام به آن دارد.
* زنان ومردان به هنگام گفتگوازقواعدزباني خاص خودشان پيروي می‌کنندوگاه همين موجب سوءتفاهم می‌شود. زنان سؤالات بيشتري ازهم می‌کنندوکمترمی‌گذارندبينشان سکوت حاکم شود. مردان به هنگام صحبت اگرحرفشا ن توسط طرف مقابل قطع شودسعي می‌کنندصدايشان رابلندترکرد ياباسکوت ناراحتي خودرااعلام کنند.
* استفاده از کلمات «باید» و «نباید» باعث بروز سوءتفاهم و تنش در روابط افراد می شود. برای مثال: «تو باید به من کمک کنی»«تو نباید دیر برسی».
* به جای استفاده از کلمات «باید» و «نباید»، از جملات: «بهتر است»، یا «بهتر نیست» استفاده کنید؛مانند: «بهتر نیست قبل از تأخیر، من را در جریان بگذارید؟»
* گوش دادن با شنیدن متفاوت است. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید و حالت‌های چهره‌ای شما هم به گوینده نشان می‌دهد که در حال گوش دادن هستید.
* سعي كنيددرارتباط،شروع‌کننده خوبي باشيدمثل سلام واحوال‌پرسی گرم
* هنگام گفتگو،حرف يكديگرراقطع نكنيد.
* هنگام گفتگو،ازپراکنده‌گویی ومقدمه‌چینی زيادپرهيزكنيد.
* باسوال كردن (نه به حالت بازجویی)،بازخورددادن،بازگوكردن آنچه گفته وآنچه احساس می‌کندوخلاصه كردن صحبت‌های طرف مقابل،نشان دهيدكه به اوتوجه داریدوصحبت‌هایش براي شمااهميت دارد.
* هنگام صحبت كردن،مطالب خودراواضح بيان كنيدومطمئن شويدكه شنونده فرصت سوال كردن يااظهارنظركردن رادارد.
* هنگام گفتگو،خودراجاي شنونده قراردهيدواحساسات اورادرنظربگيريد.
* هنگام گفتگو،علاوه بركلام،ازروش‌های غیرکلامی مانند (نگاه كردن،حرکات بدن و حالت چهره‌،ايماواشاره و...) به‌خوبی استفاده كنيد.
* براي ادامه يك ارتباط خوب ازتمجيدوتحسين مناسب وبه جااستفاده كنيد،مانند (خوشحالم باشماهم‌صحبت شدم- خيلي خوب گفتيد- آفرين–من هم بانظرشماموافقم و...).
* از تحقير،سرزنش وتوهين ديگران خودداري كنيد؛مانند (تواصلاًنمی‌فهمی- هنوزبچه هستي- بگوبزرگترت حرف بزنه و...).
* درمقابله باتوهین‌ورفتارپرخاشگرانه،ازتلاش براي اثبات غلط بودن اتهام‌های طرف مقابل خودداري كنيد (دفاع نكنيد) وتنهاازبی‌توجهی انتخابي استفاده کنید. يعني لبخندنزنيد،تماس چشمي برقرارنكنيدوبه كارخودتان ادامه دهيد.
* هنگام گفتگو،ازقضاوت درموردرفتارگوينده،پرهيزكنيد؛مانند (اگراينكاررانمی‌کردی،این‌طورنمی‌شد- تقصيرخودتبوده و...)، می‌توانیدبگوييد: «بهتره مساله رایک‌بارديگرمروركنيم».
* درمواقع عدم امكان ارتباط حضوري،ازديگرابزارهاي ارتباطي مانندتلفن زدن،نامه نوشتن و... درتقويت ارتباط خودباديگران استفاده كنيد.
* توانمندی‌هاومهارت‌های ارتباطي خودراشناخته ودرعمل به كاربگيريد ؛مانند (شوخي به جاو ...).
* افرادخانواده ويادوستان خودرابااسم كوچك وپسوندهای زيباصدابزنيد؛مانند (پسرم،عزيزم،دخترگلم،همسرگرامي و...).
* شنونده خوبي باشيدوطرف مقابل راتشويق كنيدتادرموردخودش صحبت كند؛(مانند: نظرشماچيست؟ شماچه فكرمی‌کنید؟احساست رابگوو...).

**فرزندآوری**

* بدون تردید فرزند آوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات هرانسانی است. این تمایل فطری است و برای تداوم نسل و بقاء انسان هاضروری می باشد.
* لازم است بدانید در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت های لازم میسراست.

**پیام**

تولدنوزاد،نشانه دیگری ازمعجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم‌ترکرده‌اند. نخستین کلمه‌ای که کودک به زبان می‌آورد،اولین قدمی که برمی‌دارد،نخستین دندانی که درمی‌آورد،اولین جشن تولدی که برایش گرفته می‌شودو...ازنقاط عطف زندگی زناشویی به شمارمی‌آیند. یکی ازبهترین هدایایی که زوجین می‌توانندبه یکدیگربدهندوپیوندشان را مستحکم کنند،تولدفرزنداست؛بنابراین بايدبرای تغییرات اجتناب‌ناپذیری که تولد فرزنددرروش زندگی شماايجادخواهد کردآماده شويد.

* باپیروی ازرژیم غذایی سالم،ورزش و اجتناب ازعوامل مضر پیش ازآغازبارداری،فرصت باروری وبه دنیاآوردن فرزندسالم را به دست آورید.
* درباره انتظارات وایده‌های­تان برای بچه‌دارشدن با همسرتان گفتگووبرای آن برنامه‌ریزی کنید.
* اگرپس ازیکسال تلاش،باردارنشدید،به پزشک مراجعه کنید.
* ناباروری می‌تواندهم دلایل مردانه وهم دلایل زنانه داشته باشد؛بنابراین برای درمان ناباروری بایدزن وشوهر،هردو بررسی شوند.
* انتخاب روش درمان ناباروری به نوع مشکل زوجین بستگی دارد وبیشتر زوج هامی‌توانندپس ازدرمان صاحب فرزندشوند.
* اگراضافه‌وزن دارید،باورزش کردن وکاهش وزن می‌توانید احتمال باروری راافزایش دهید.
* ورزش پیش ازبارداری سبب حفظ وبهبودتندرستی مادرمی‌شودتابتواندنوزادخودرا سالم به دنیاآورد.
* ورزش درحین بارداری،می‌تواندسبب نیرومندشدن عضلاتی شودکه ازمفاصل وستون فقرات مادرحفاظت می‌کنند.
* سیگارکشیدن،یکی ازعوامل اصلی ناباروری مردان است.
* الکل می‌توانددرمردان،سبب کاهش توانایی تولیداسپرم شود.
* سیگارکشیدن زوجین،احتمال سقط‌جنین راافزایش می‌دهد.
* بهتر است زنان مصرف اسید فولیک را قبل از بارداری شروع و تا سه ماهه نخست بارداری ادامه دهند تا بارداری سالم تری را تجربه کنند.

**عوارض روش های هورمونی پیشگیری از بارداری**

* افزايش وزن
* لكه بيني وخونريزي بين قاعدگي ها
* حساسيت پستان ها
* سردردهاي خفيف
* تهوع

عوارض آمپول های ترکیبی پیشگیری از بارداری

* سردرد و سرگيجه
* حساسيت پستانها
* افزايش وزن خفیف
* آكنه
* افزايش بروز افسردگي و اضطراب
* كاهش HDL و كم شدن نسبت HDL به LDL
* کم شدن مقدار و تعداد روزهای خونریزی قاعدگی

**عوارض آمپول دپو مدروکسی پروژسترون( آمپول سه ماهه)**

* اختلالات قاعدگي (لکه بینی،آمنوره و خونريزي نامرتب)
* افزايش وزن
* حساس شدن پستان ها

**عوارض آ یو دی**

* افزايش خونريزي و درد هنگام قاعدگي
* خونريزي نامنظم و لكه بيني بين قاعدگي ها
* افزايش ترشحات واژينال
* کرامپ شکمی

**پیشگیری از سقط**

* جنین انسان، موجودی محترم به حساب می آید و حتی اگر از راه نامشروع ایجاد شده باشد دارای حرمت و از حقوق قانونی حیات، مالی... برخوردار است. 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. از این رو، سقط به معنی نادیده گرفتن حیات جنین قبل از زایمان است.
* در فرهنگ باستانی ما، "سقط عمدی"به طور مطلق مورد نکوهش بوده است و این عمل را به عنوان "قتل وارث خانواده" جرم می دانند. سقط گاهی«خودبه خودی» است (Spontaneous abortion) که خود علل مختلف مربوط به مادر و جنین را در بر می گیرد، گاهی«طبی» است که برای نجات جان مادر و پیشگیری از تولد نوزادی با شرایط غیر قابل علاج و یا عدم تدوام حیات وی بعد از تولد است. سقط های جنایی(Criminal) در جمهوری اسلامی ایران همانند بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان کاملا غیرطبی، غیرعلمی و غیرقانونی است. این نوع سقط در شرع مقدس اسلام حرام و قتل نفس تلقی می شود و عامل و عوامل آن همچون قاتلین در حوزه های اجتماعی و قضایی، قضاوت می شوند:
* طبق ماده 306 قانون مجازات اسلامی و ماده 623، 622 و 624 جرم محسوب و به مجازات مقرر در مواد مذکور و مادتین 716 الی 721 قانون مجازات اسلامی مرتکب محکوم خواهد گردید.
* ماده 56 قانون و قرار دادن روی میز خدمت همه مراقبین سلامت به شرح ذیل: ".... سقط جنین ممنوع بوده و از جرائم دارای جنبه عمومی می‌باشد و طبق قانون، موجب مجازات است و دیه و حبس و ابطال پروانه پزشکی بر اساس مواد (۷۱۶) تا (۷۲۰) قانون مجازات اسلامی(کتاب پنجم- مجازات‌های تعزیری و بازدارنده) و این قانون انجام می‌شود"
* تبصره4- چنانچه پزشک یا ماما یا دارو فروش، خارج از مراحل این ماده وسایل سقط جنین را فراهم سازند یا مباشرت به اسقاط جنین نمایند علاوه بر مجازات مقرر در ماده (624) قانون مجازات اسلامی، پروانه فعالیت ایشان ابطال می شود. تحقق این جرم نیازمند تکرار نیست."
* ماده 61 و قرار دادن روی میز خدمت همه مراقبین سلامت به شرح ذیل: "ارتکاب گسترده جنایت علیه تمامیت جسمانی جنین به قصد نتیجه یا علم به تحقق آن، به گونه‌ای که موجب ورود خسارت عمده به تمامیت جسمانی جنین ها یا مادران در حد وسیع گردد، مشمول حکم ماده (286) قانون مجازات اسلامي مصوب 1/2/1392 ميگردد.
* تبصره الحاقی1- هرگاه دادگاه از مجموع ادله و شواهد قصد ایراد خسارت عمده در حد وسیع و یا علم به موثر بودن اقدامات انجام شده را احراز نکند و جرم ارتکابی مشمول مجازات قانونی دیگری نباشد، با توجه به میزان نتایج زیانبار جرم، مرتکب به حبس تعزیری درجه پنج یا شش محکوم میشود.
* تبصره الحاقی2- هركس به هر عنوان به طور گسترده دارو، مواد و وسائل سقط غيرقانوني جنين را فراهم و يا معاونت و مباشرت به سقط غيرقانوني جنين به طور وسيع نماید و يا در چرخه تجارت سقط جنين فعال و يا موثر باشد در صورتی که مشمول ماده فوق‌الذکر نباشد،‌ علاوه بر مجازات تعزیری درجه دو، به پرداخت جزای نقدی معادل دو تا پنج برابر عوائد حاصل از ارتكاب جرم محکوم میگردد.
* تبصره- اموال و وسائل حاصل از ارتكاب جرم مصادره شده و عوائد آن به همراه جزای نقدی دریافتی، به حساب خزانه واریز شده و پس از درج در بودجه سنواتی، در اختيار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي قرار مي گيرد تا در جهت درمان ناباروري هزينه گردد.
* بررسی علمی کشور حاکی از افزایش این دو نوع سقط در حد غیرقابل قبولی است. درجهان سالانه حدود ۲۱۳ میلیون بارداری در سال رخ می دهد که ۲۵ میلیون از این بارداری‌ها منجر به سقط های غیرطبی و توسط افراد ناشی یا در محلهای غیررسمی و آلوده انجام می‌شود که منجر به بروز عوارض و مرگ در مادر می شود. این رقم بین2/13-7/4 درصد از مرگ مادران باردار را بر حسب جغرافیای مختلف تشکیل می دهد، و همچنین سقط های غیرطبی و عوارض آن منجر به بستری شدن 4/7-7 مادر از هر 1000 زن می شوند. این رقم برای کلیه سقط ها از ۱۰ مادر به ازای1000 زن بیشتر می شود، بدیهی است که مرگ مادر ناشی از سقط همراه با عوارض آن که منجر به بستری شدن می­شود، ابعاد اقتصادی وسیعی دارد که بار آن به بودجه عمومی و جیب مردم منتقل می شود. عوامل منجر به عارضه و مرگ عبارتند: از نارسایی کلیه، خونریزی، عفونت، تروما، کم خونی و ... که عمدتا به دلیل تصمیم نادرست انجام سقط در یک فرآیند غیرقانونی است. متاسفانه در شرایط غیر بهداشتی و استفاده از داروها با روش های مختلف؛ خوراکی و تزریقی و یا موضعی از راه واژن و آن هم از وسایل و یا شاید مواد شوینده و گاهی فراوردهای حیوانی ...هست که عوارض جدی تر گریبانگیر فرد و خانواده وی می شود. معضل بزرگتر در نظام سلامت سواد پایین سلامت زنان و خانواده ها و در عین حال نبود فضای فرهنگی سالم که فرد با همه آسیب های سقط به مراکز مراجعه می کند اما شکایات غیر واقعی است و مسیر درمان را منحرف می نماید.
* مطالعات متقن در طی 80 سال نشان داده است به طور طبیعی، فقط 30 درصد از بارداری ها منجر به تولد نوزاد می شود و 70 درصد از این بارداری ها به دلیل عدم آماده بودن رحم/ آندومتر (endometrial receptivity) منجر به بارداری موفق و تولد نمی شوند.کمتر ارگانی در بدن انسان مانند آندومتر / لایه خارجی رحم می توان یافت که بطور ماهانه در طی سال های باروری فرد بازترمیم شود. باروری انسان کاملا وابسته به این بازترمیم آندومتر در هر سیکل باروری است. این حقیقت علمی است که پذیرش آندومتر پیش شرط مهم فرایند باروری انسان و لانه گزینی جنین در رحم است (Hum. Reprod. Update, 2015, 2019). از این رو هر گونه آسیب بالقوه آندومتر، روند ترمیم و پذیرش را در دوره بعدی باروری کاهش می دهد. حتی در سقط خودبخودی هم با توجه به زمان حاملگی و نوع مداخلات، ایمنی باروری زن مختل می شود. متاسفانه شواهد اخیر دال بر رشد روز افزون سقط عمدی هستیم و چنین عوارضی بدنبال دستکاری های عمدی و غیر بهداشتی افزایش می یابد(Hum. Reprod. Update. 2014). دستکاریهای طبی کورتاژ (Dilation & curettage)طی سقط خودبخودی، سقط طبی و سقط عمدی منجر به نازک شدن آندومتر و اشکال در باروری زن می نماید. مطالعات متعدد متقن نشان داده اند زنان با مشکل در باروری در تاریخچه خود عمدتا سابقه دستکاری طبی/کورتاژ را داشته اند. هر گونه آسیب در لایه آندومتر به ویژه در بارداری ها می تواند به ایجاد فیبروز و چسبندگی بین سطوح میومتریال شود و حفره رحم را تخریب نمایند. این چسبندگی می تواند جایگزینی جنین و پذیرندگی رحم را مختل می نماید و همچنین بر مهاجرت اسپرم تاثیر منفی خواهد گذاشت( Reprod. Biomed. Online. 2016). در صورت بارداری، احتمال چسبندگی جفت،عارضه خطرناک مامایی به دلیل تماس مستقیم پرزهای جفتی با میومترافزایش می یابد. عوارض عمده سقط ناباروری ثانویه، حاملگی نابجا و سقط خودبخودی و مرده زایی و زایمان زودرس و نوزاد کم وزن و وزن کم هنگام تولد ؛ خطر سرطان پستان؛ اختلال روانی (افسردگی، ... ) و مرگ زودرس. مداخلات دارویی و استفاده از پروستاگلندین ها همانند میزوپروستول؛ با عوارض نواقص مادرزادی، تولد زودرس، پارگی رحم، خونریزی خطرناک رحمی و عفونت می شود و استفاده مکرر آن شانس باروری را در زنان کاهش می دهد و در بارداری های بعدی هم احتمال زایمان زودرس ، مرده زایی و ... افزایش می یابد (FDA,2018 ) و در صورت تکرار سقط بیش از دوبار احتمال این عوارض افزایش می یابد.

1. [↑](#footnote-ref-1)