.

**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 مواجهه خواهند شد .**

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

**1**

**-فرزندان تنها کسی را ندارند تا با او رقابت ، بازی و یا دعواهای کودکانه داشته باشند و از آنجا که کودک دیگری نیست که بتوانند با او ارتباط برقرار کنند ، غالبا رفتار بزرگسالان رابروز 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 . غالبا آنان توقع دارند که حرف خودشان به کرسی بنشیند و در این راه حتی ممکن است به دلیل احساسات نا پخته ای که در آنها شکل میگیرد رفتارهای پرخاشگرانه از خود بروز دهند .**

**2**

 **خانواده سالم و با نشاط**

**کد BRAL5**

 ****

 **تهیه کننده : نگار معین کارشناس مامایی**

**بهار 1403**

 **3**

آیا نسل آینده نسل تنهایی خواهد بود ؟

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

.

 **مقدمه :**

 **داشتن فرزند یکی از بزرگترین نعمت های خداوند است و بدون شک یکی از تمایلات و خواسته های مهم انسان هاست . معمولا زوجین در خصوص تعداد و زمان فرزند آوری دچار تردید می باشند و دقیقا 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 20 تا 35 سالگی مناسب ترین سن برای باروری است . این در حالی است که به طور متوسط حدود 15 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**

**4**

**4**

نکات مهم :

**-بارداری قبل از 18سالگی 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 هانم 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 انشان 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 دو سال ، 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 ازدواج است .**

**5**

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

**آیا می دانید فاصله سنین بین فرزندان چند سال است ؟**

**امروز محققین که رعایت فاصله سنی مناسب بین فرزندان ، تاثیر مهمی در تکامل بهداشت روانی آنان دارد .**

**فاصله 3 تا 5 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 .**

**6**

****