



آموزش های هنگام ازدواج

سلامت باروری و جنسی ویژه زوجین



نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها



شورای عالی انقلاب فرهنگی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان بسیج دانشجویی کشور



قوه قضائیه جمهوری اسلامی ایران



وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

و از نشانه های قدرت و رحمت خدا این است که همسرانی از
جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در
میان تان مودت و رحمت قرار داد و به تحقیق در این نکته نشانه
هایی است برای آنان که می اندیشند.

(سوره روم - آیه ۲۱)





آغاز زندگی مشترک و این پیوند آسمانی را به شما تبریک می گوئیم

- ازدواج یکی از مهم ترین وقایع زندگی شماست.
- حفظ و تداوم زندگی زناشویی و همچنین داشتن باروری سالم نیازمند کسب آگاهی و مهارت های لازم است.
- دانش خود را برای رابطه صمیمانه و محترمانه با همسر ارتقاء دهید.
- شیوه زندگی سالم داشته باشید و فرزندآوری را به تاخیر نیندازید.





نکاتی که زوجین در برقراری رابطه زناشویی خوشایند باید بدانند؟

■ گفتگوی صمیمانه، درک متقابل و به اشتراک گذاشتن خواسته ها

■ توجه به تفاوت های بین زنان و مردان در ابراز محبت و برقراری رابطه صمیمانه با همسر

■ اهمیت به نیازهای همسر و جلب رضایت وی در رابطه



زناشویی



باورهای نادرست را اصلاح کنید:

باور نادرست:

عدم خونریزی در اولین تماس دلیل باکره نبودن عروس خانم است.

باور درست:

معمولا در هنگام اولین تماس جنسی پرده بکارت پاره می شود. معمولا این پارگی با کمی خونریزی و درد همراه است. پرده بکارت شکل های متفاوتی دارد. در برخی اشکال مانند نوع ارتجاعی، خونریزی اتفاق نمی افتد.





باورهای نادرست را اصلاح کنید:

باور نادرست:

اولین رابطه جنسی باید در شب عروسی اتفاق بیافتد.

باور درست:

لزومی ندارد که اولین رابطه جنسی در شب عروسی اتفاق بیافتد. در صورت خستگی و ... بهتر است رابطه تا زمان مناسب که هر دو آرامش و آمادگی دارند، به تعویق بیافتد.





چطور صمیمیت زناشویی را ایجاد و تقویت کنید:

- به خود و همسرتان احترام بگذارید.
- هیچگاه خود یا همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید.
- با همسرتان صادق باشید. از دروغگویی و پنهان کاری پرهیز کنید.
- از بیان کلمات با بار منفی حتی به صورت شوخی اجتناب کنید.
- با طرز فکر و سلیقه و احساسات همدیگر احترام بگذارید.
- باورهای معنوی و اعتقادی را به اشتراک بگذارید



پیش نیاز های برقراری رابطه زناشویی خوشایند :

- اختصاص اوقاتی برای فعالیت های مشترک،
- بیان علاقه و محبت به همسر را در ارتباط کلامی و غیر کلامی «
در همه زمان ها،
- بیان راحت و بدون شرم نیازها و احساسات ،
- توجه به اولویت ها و علایق جنسی همدیگر.





روابط زناشویی خود را تداوم بخشید

- در طول روز با محبت با یکدیگر صحبت کنید و با دقت به حرف هم گوش کنید.
- اجازه ندهید مشغله های روزمره مانع از توجه کافی به یکدیگر شود.
- ناراحتی و نارضایتی را شفاف و با لحن محترمانه بیان کنید.
- مصالحه و توافق کنید





برای برقراری رابطه زناشویی چه آمادگی هایی لازم است؟

- محیط امن و آرام و مکان مناسب
- رعایت بهداشت فردی و آراستگی خانم و آقا
- گفتگوی عاشقانه و جنسی و جلب رضایت فرد
- تمایل هر دو به برقراری رابطه
- خسته نبودن و نداشتن نگرانی و استرس





آمادگی های لازم برای برقراری رابطه زناشویی (ادامه)



- پرئود نبودن
- نداشتن بیماری های حاد (آنفلوآنزا، تب...)
- استفاده نکردن از داروها ، مواد و فیلم های تحریک کننده
- تمایل به برقراری رابطه زناشویی و نداشتن ترس از مقاربت
- عجله نداشتن
- تخلیه مثانه (ادرار کردن)





آنچه برای برقراری رابطه زناشویی لذت بخش لازم است بدانید:

1. به برقراری ارتباط تمایل داشته باشید.
2. از نظر جنسی برانگیخته شوید.
3. آمیزش جنسی و یا مقاربت انجام دهید.
4. به اوج لذت یا ارضای جنسی برسید.
5. آرامش پیدا کنید.





۱- تمایل جنسی: رابطه زناشویی رضایبخش

- همسران را با گفتن حرف های خوشایند و معاشقه برای رابطه جنسی آماده کنید.





۲- تحریک و لذت جنسی (برانگیختگی):

- نباید از هم دیگر احساس شرم و خجالت داشته باشید.
- نیاز همسر را با پرسیدن و یا تجربه کردن دریابید.
- عشق ورزی و معاشقه تا زمان آمادگی طرفین ادامه دهید.
- محبت به همسر و عشق ورزی را محدود به رابطه زناشویی نکنید.
- مقاربت، پس از آماده شدن همسر و اعلام آمادگی وی، شروع شود.





۲- علائم برانگیختگی جنسی - آقایان

- نعوظ یا همان تورم و سفت شدن آلت
- افزایش اندازه بیضه ها به علت پرخونی
- کشیده شدن بیضه ها به سمت بالا
- ترشح مقداری مایع با خاصیت لغزنده سازی
- افزایش ضربان قلب و میزان تنفس در دقیقه و فشارخون





۲- علائم برانگیختگی جنسی - خانم ها

- مرطوب و لغزنده شدن مخاط مهبل
- برآمده شدن نوک پستانها و حجیم شدن آنها
- پرخونی در لب های کوچک دستگاه تناسلی خارجی و تغییر رنگ آنها (قرمز تیره)
- افزایش ضربان قلب و میزان تنفس در دقیقه و فشار خون
- کشیده شدن رحم به سمت بالا و تورم مختصر سرویکس
- ایجاد بثورات قرمز رنگ روی شکم و سینه و گاهی در صورت
- اتساع مهبل و انقباض یک سوم خارجی آن





۳- آمیزش جنسی

- اعلام آمادگی خانم برای مقاربت (پس از تحریک و آماده سازی)
- انجام دخول به آرامی و ملایمت و فارغ از حرکات سریع و خشن
- شناسایی و برطرف نمودن احساسات دردآور و ناخوشایند



۴- رسیدن به اوج لذت جنسی (ارگاسم)

در آقایان:

▪ انزال

▪ انقباضات در بدن مرد، به ویژه در منطقه لگنی و دستگاه

تناسلی

در خانم ها:

▪ انقباضات غیرارادی در یک سوم تحتانی واژن، عضلات کف

لگن و رحم



۵- فرونشینی و آرامش

■ تغییرات ایجاد شده در مراحل قبل، به وضعیت معمول بدن بر می‌گردد.

■ این مرحله اغلب همراه با احساس آرامش و تمدد عضلات است.

■ بعد از پایان رابطه جنسی لازم است مرد از نظر عاطفی به همسر خود توجه کند.

■ در آقایان، پس از اوج لذت، یک دوره بی‌پاسخی وجود دارد.

■ در خانم‌ها، پس از اوج، امکان تحریک و لذت مجدد است.





۵- فرونشینی و آرامش

- تغییرات ایجاد شده در مراحل قبل، به وضعیت معمول بدن بر میگردد
- این مرحله اغلب همراه با احساس آرامش و تمدد عضلات است
- بعد از پایان رابطه جنسی لازم است مرد از نظر عاطفی به همسر خود توجه کند.
- در آقایان، پس از اوج لذت، یک دوره بی پاسخی وجود دارد. در خانم ها، پس از اوج، امکان تحریک و لذت مجدد است.





روش های مناسب پیشگیری از بارداری در دوران عقد:

▪ قرص ترکیبی

▪ کاندوم



سلامت باروری و فرزندآوری





نکاتی که لازم است زوجین برای مراقبت خود و همسر بدانند... (ادامه)

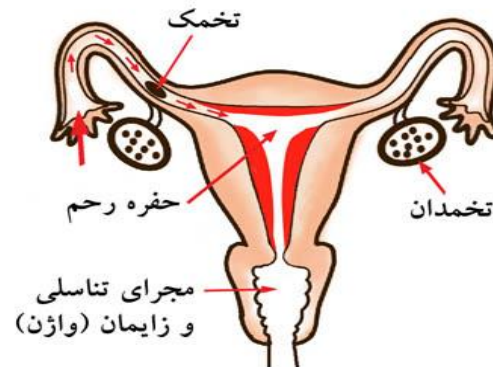
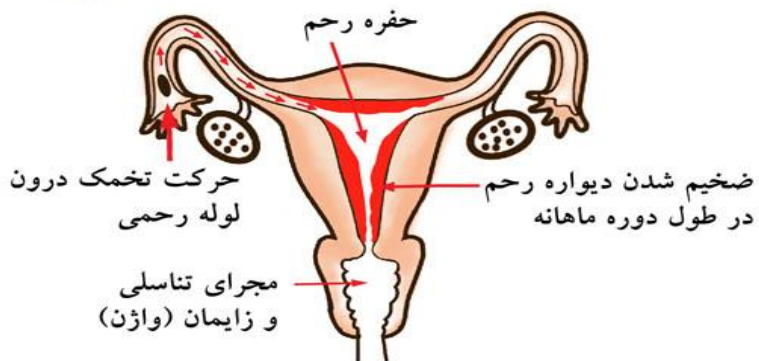
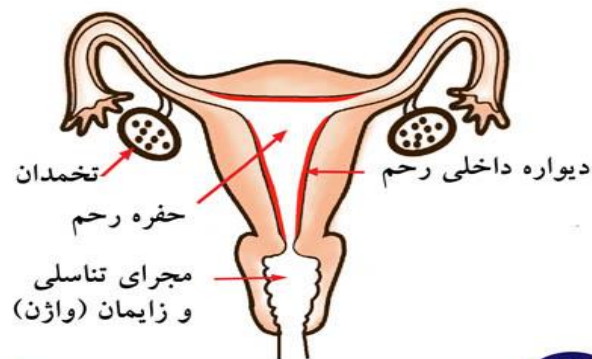
- در زمان بلوغ، هورمون‌هایی که از مغز و اندام‌های باروری (بیضه و تخمدان) ترشح می‌شود.
- تخمدان در خانم‌ها، سلول جنسی «تخمک»، و بیضه در آقایان سلول جنسی «اسپرم» تولید می‌کنند.
- هورمون‌های جنسی در خانم‌ها، رحم را برای نگهداری جنین و تکامل باروری تا تولد نوزاد آماده می‌کنند.





نکاتی که لازم است زوجین بدانند ... (ادامه)

روزهای دوره قاعدگی





وضعیت طبیعی عادت ماهانه معمولاً نشانه عملکرد خوب تخمدان ها
است.

خونریزی قاعدگی در خانم ها از نظر مدت ، شدت و ... تفاوت دارد.
فاصله بین هر دوره قاعدگی در دامنه ۲۱ تا ۳۵ روز قابل تغییر است.
خونریزی قاعدگی، معمولاً بین ۲ تا ۱۰ روز طول می کشد.
لازم است که خانم ها تاریخ روز اول دوره قاعدگی خود را یادداشت
کنند.





بهداشت قاعدگی

در دوران قاعدگی ممکن است مشکلاتی برای برخی از خانم ها ایجاد شود.

معمولا استفاده از مسکن های ساده و همدلی همسر سبب برطرف کردن این مشکلات می شود.

رعایت اصول بهداشتی زیر در این دوران بسیار اهمیت دارد:

○ استفاده مرتب از نوار بهداشتی و تعویض مکرر آن

○ استحمام روزانه کوتاه و ایستاده

○ شستن اندام تناسلی از سمت جلو به عقب





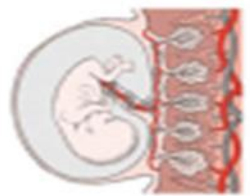
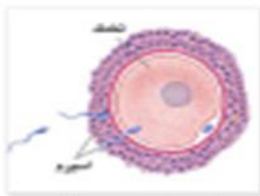
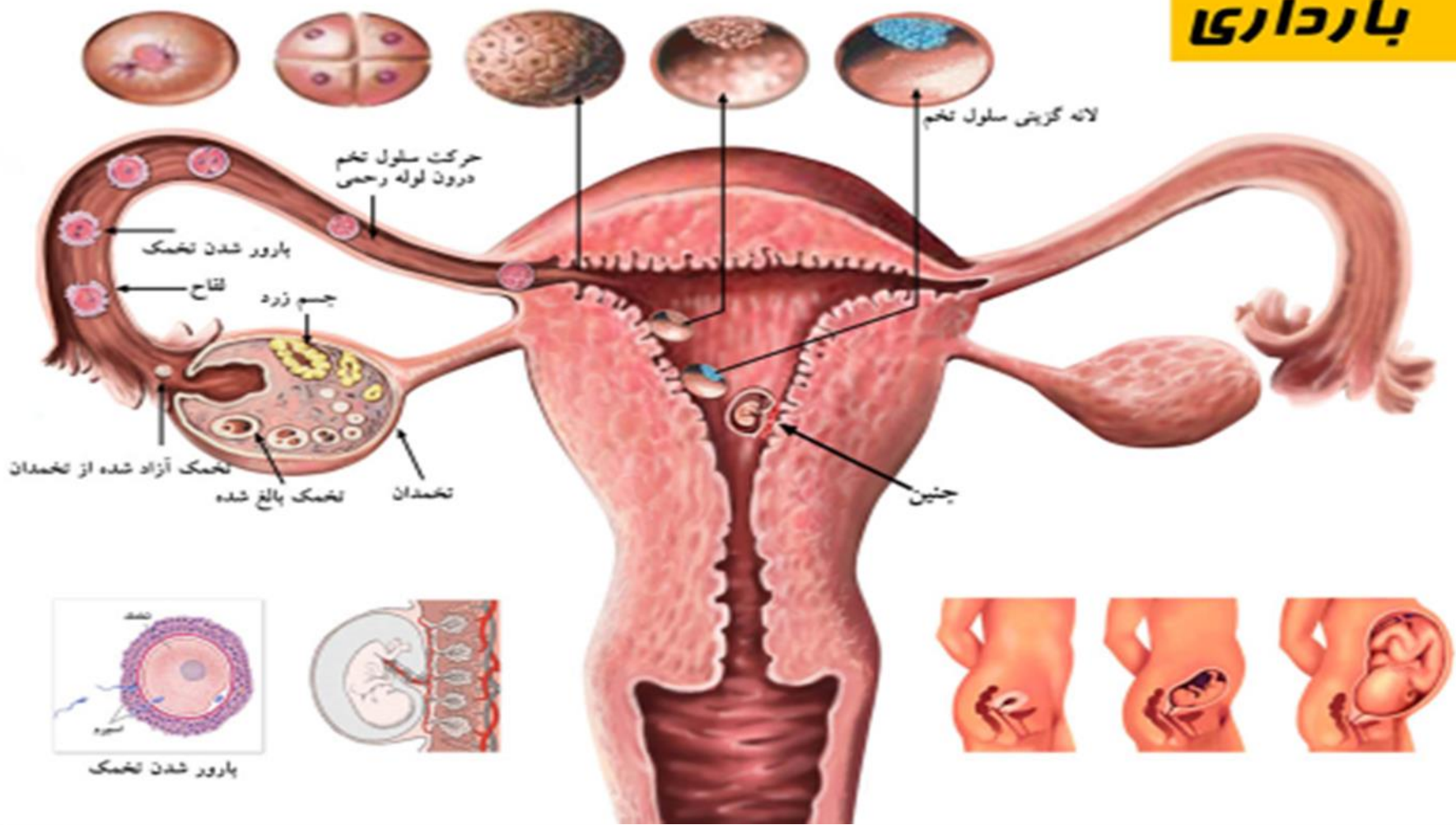
نکاتی که لازم است زوجین در مراقبت از خود و همسر بدانند... (ادامه)

- معمولاً در هر دوره قاعدگی یک تخمک از یکی از تخمدان ها آزاد می شود. تخمک آزاد شده از طریق لوله های رحمی به رحم منتقل می شود.
- بارداری پس از بارور شدن تخمک با اسپرم و لانه گزینی سلول تخم درون رحم صورت می گیرد.
- در بدو تشکیل نطفه، برحسب نوع کروموزوم ها، جنس جنین مشخص می شود.





بارداری



بارور شدن تخمک



نکاتی که لازم است زوجین در زمینه باروری بدانند (ادامه...)

از هفته های ۵ - ۶ بارداری، سه بخش اصلی مغز یعنی: تفکر، احساسات و به خاطر آوردن؛ کنترل حرکت؛ و همچنین ساقه مغز تشکیل می گردد.

حدود هفته ۱۰ - ۱۱ استخوان ها و غضروف در حال ساخت هستند و هفته ۱۵ با پاهای کوچک شروع به لگد زدن می کند البته مادر ممکن است حس نکند.

هفته ۱۶ - ۱۷ مکیدن و بلعیدن را تمرین می کند .

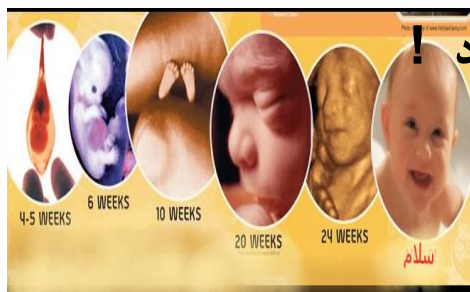
هفته ۱۹: مادر می تواند حرکات کودک را حس می کند.

حدود هفته ۲۵ بارداری برای اولین بار خود را برای نفس کشیدن آماده می کند.

حدود هفته ۲۸ - ۲۶ چشمانش را باز می کند و شروع به پلک زدن و خواب دیدن می کند

تا هفته ۳۲ - ۳۴ اندام ها، حواس پنجگانه رشد می یابند.

هفته های ۳۵ - ۳۶ بارداری، مغز کودک رشد پرسرعتی دارد و استخوان ها محکم تر شده و از هفته های ۳۷ - ۳۸ کودک با مکیدن، تنفس و چرخیدن خود را برای زندگی در خارج از رحم آماده می کند.



در هفته ۳۹ - ۴۰ بارداری کودک آماده است تا به دنیا قدم بگذارد!

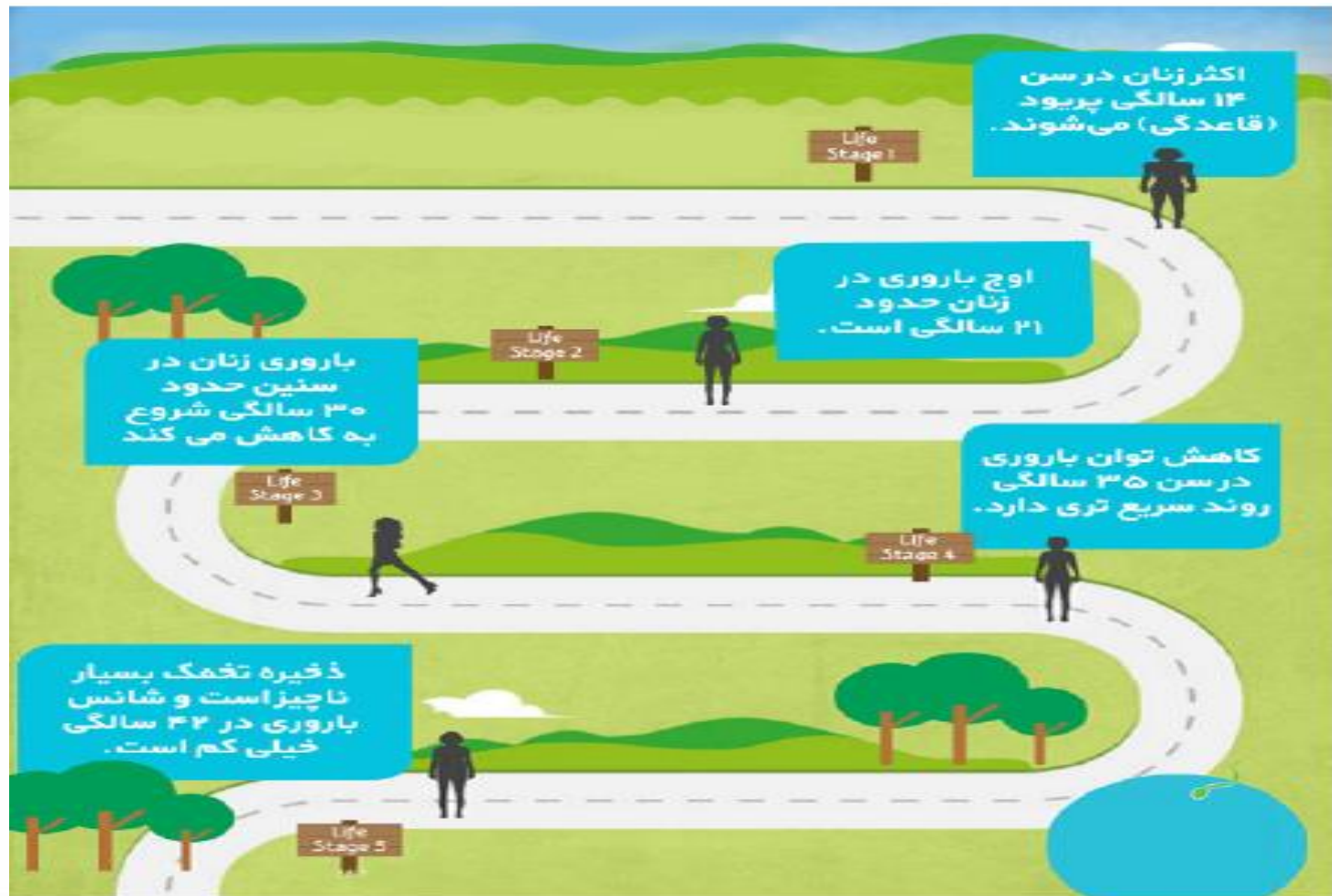


سن به عنوان عامل مهم برای باروری در نظر داشته باشید:

- به طور طبیعی قدرت باروری و کیفیت تخمک و اسپرم با افزایش سن کاهش می یابد.
- تاخیر در فرزندآوری ممکن است زوجین را با از دست دادن فرصت های فرزندآوری و محدودیت در تعداد فرزندان مواجه نماید.



در اقدام برای فرزندآوری درنگ نکنید:





فرزندآوری به عنوان یک فرصت برای داشتن باروری سالم تر

- فرزندآوری و والد شدن یکی از پراحساس ترین و لذت بخش ترین وقایع زندگی است و مطابق با تمایل فطری انسانی و بقای انسان ها است.
- فرزندآوری و بارداری، اثر حفاظتی در برابر سرطان های زنان دارد.
- بارداری و شیردهی منجر به خود کارآمدی، انگیزه و تقویت هوش هیجانی، افزایش قدرت شناختی مغز و حافظه زن می گردد.
- نقش مادری، با افزایش اعتماد به نفس و احتمال کمتر افسردگی در زن همراه است.





فرزندآوری و والد شدن به عنوان یک اولویت در زندگی مشترک خود بدانید

■ رشد و نشاط خانواده خود را با فرزندآوری به موقع تضمین کنید.

■ در سنین جوانتر اقدام به فرزندآوری کنید.

■ به یک فرزند اکتفا نکنید.

■ فواصل بین تولد فرزندان را طولانی نکنید.





در ابتدای زندگی مشترک برای تولد فرزندآوری و فواصل بین فرزندان برنامه ریزی کنید:





تجربه کودکان در خانواده های با فرزند بیشتر

- عدم احساس تنهایی

- فرصت تجربه احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن ها از

طریق تعامل ایشان با خواهر / برادرها

- توانایی بیشتر کودکان در مدیریت توقعات و انتظارات شان از

والدین و مواجهه با مسائل رزومه زندگی

- برخورداری بیشتر فرزندان از آزادی های متناسب سن خود

- اعتماد به نفس بیشتر فرزندان،

- تعامل مناسب با محیط بیرون





زندگی مشترک یعنی توجه و مراقبت همیشگی زوجین از همدیگر

■ شروع زندگی مشترک، فرصتی طلایی برای همسران است تا:



- رفتارهای سالم خود را تقویت کنند.
- رفتارهای ناسالم خود را تغییر دهند.
- یاد بگیرند ضمن توجه به هم، از یکدیگر مراقبت نمایند.





همدیگر را به داشتن شیوه زندگی سالم ترغیب کنید.

- استفاده از غذاهای سالم و مقوی حاوی ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم کیفیت تخمک و اسپرم را بهبود می بخشد.
- معمولاً زوجین برای باردار شدن نیازی به رژیم غذایی خاصی ندارند.
- استفاده از غذای سالم و مقوی کیفیت تخمک و اسپرم را بهبود می بخشد.





• ۴ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه تمرین ورزشی و یا پیاده روی تند داشته باشید.

• توصیه می شود در هر شغل و مسئولیتی که هستید زمانی را برای آرامش خود اختصاص دهند.

• چاقی در خانم ها عملکرد تخمدان ها و کیفیت تخمک ها را ضعیف می کند و در آقایان کاهش عملکرد بیضه و باروری را به همراه دارد.

• استفاده از استروئیدها برای تناسب اندام، آقایان را با مشکلات باروری ، کبدی، بیماری قلبی و ... مواجه می کند.





اجتناب از مصرف مواد زیان آور و ضدباروری

مصرف سیگار :

در آقایان منجر به کاهش تعداد و کیفیت اسپرم می شود.

در خانم ها کاهش تعداد تخمک ها و افزایش خطر بیماری های لوله های رحمی، طولانی شدن مدت انتظار برای بارداری، سقط خودبخودی، نواقص ژنتیکی را به همراه دارد.

مصرف مواد مخدر و منجر به اختلالات کبدی و به هم ریختگی تعادل

هورمونی و عدم کنترل رفتار و پرخاشگری می شود





نکات کلیدی برای داشتن باروری سالم و ایمن

- رحم عضو آسیب پذیری است و دستکاری دارویی و مکانیکی می تواند باروری خانم را با مشکل مواجه نماید.
- بخش کمی از بارداری ها، جنین به دلیل اختلالات ژنتیکی، قابل حیات نیست و به طور خودبخودی دفع می گردد. لیکن زوج می توانند بلافاصله مجددا برای بارداری اقدام نماید.



عوارض خطر آفرین و جدی به دنبال سقط جنایی

عفونت و درد های مزمن لگنی

■ ناباروری

■ افسردگی

■ سرطان پستان

■ نواقص مادرزادی

■ چسبندگی جفت

■ سزارین

■ پارگی رحم

■ خونریزی و مرگ مادر

■ تولد نوزاد نارس و مرگ نوزاد



مراقب
خود،
همسر و
کودک
چند هفته
ی خود
باشید.



آمادگی برای بارداری

- بارداری و زایمان دو پدیده شگفت انگیز خلقت هستند که یک زوج می توانند در تجربیات آن با هم شریک باشند.
- در سنین جوانتر خانم ها باروری و بارداری سالم تر را تجربه خواهند نمود.
- البته احتمال باروری و فرزند آوری در سنین بالا با مراقبت های لازم، میسر است.





آمادگی برای بارداری (ادامه)

- بارداری، پدیده طبیعی است که با تغییرات خوشایندی همراه است.
- آگاهی و حمایت همسر این دوران را خاطره انگیزی میکند.
- شرکت در کلاسهای آمادگی برای زایمان سبب افزایش آگاهی والدین و رضایتمندی این دوران می شود.
- زایمان و فرایند درد زایمان پدیده طبیعی است و با سیستم عصبی و هورمونی خانم سازگار است.
- سزارین انتخابی، سلامتی مادر و کودک را به خطر می اندازد.

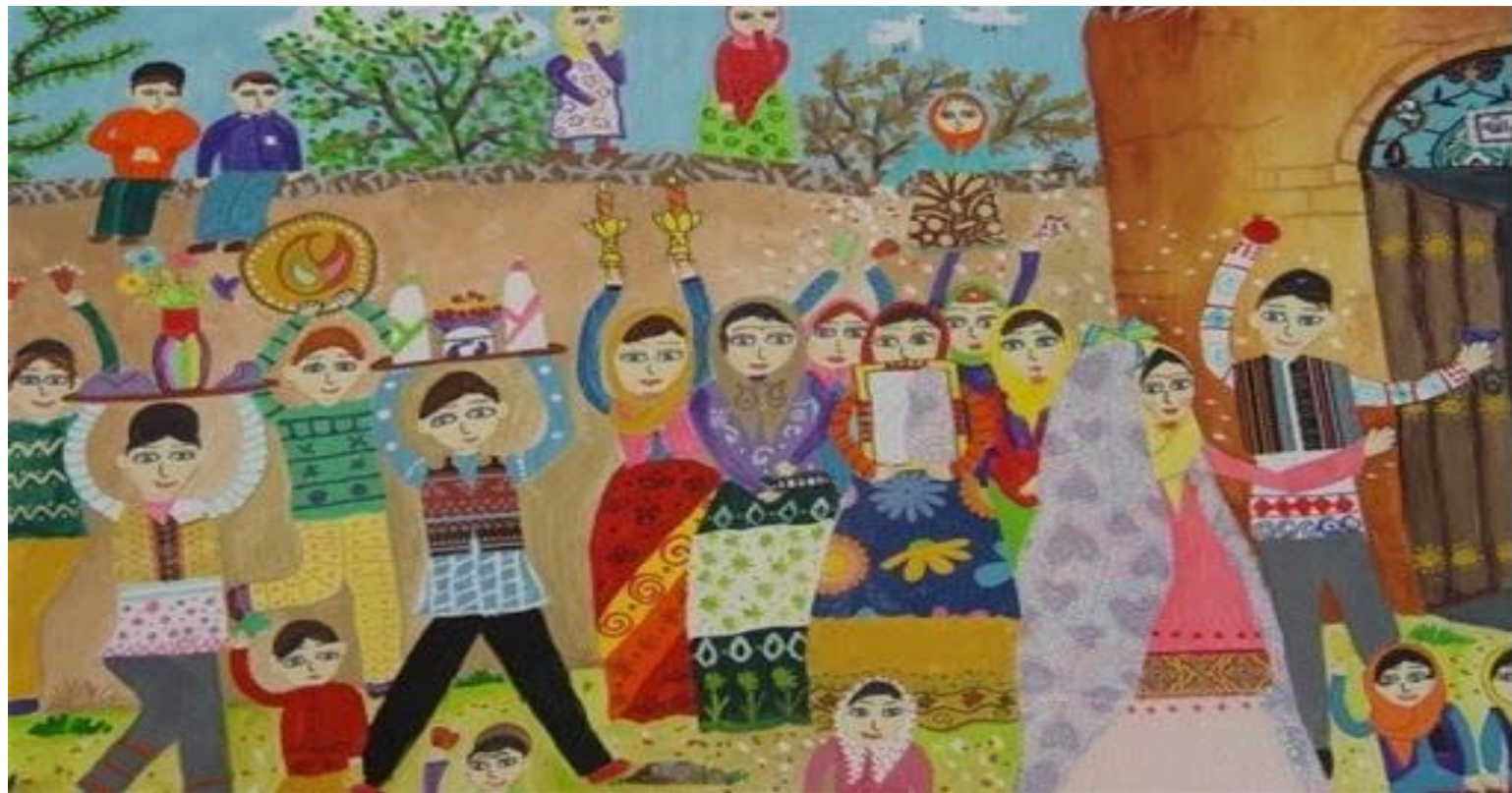


- پدر و مادر شدن، موهبت و نعمت الهی است .
- برای "پدر و مادر خوب بودن" لازم است زوجین از آگاهی و مهارت لازم برخوردار باشند و در انتظارات خود در فرزند پروری به توافق برسند.
- نقش‌های حمایتی، عاطفی و روانی پدر در مراقبت از فرزند و فرزندپروری بسیار کلیدی است.





با آرزوی سلامتی و خوشبختی برای همه شما



برنده دیپلم افتخار نقاشی کانون پرورش فکری کودکان، ۲۰۱۶.