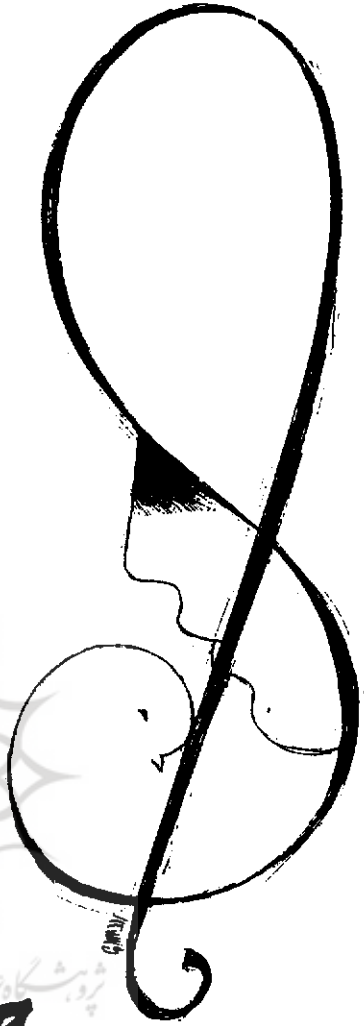


اعظم هجده سال دارد و تازه ازدواج کرده است. او و شوهرش هنوز با اخلاق و رفتار یکدیگر به خوبی آشنا نشده‌اند و برخی اوقات مشاجره‌هایی با هم پیدا می‌کنند. مادر اعظم به او می‌گوید که اگر بچه‌دار شوند، رابطه او و شوهرش بهتر شده، وجود بچه باعث ایجاد صمیمیت در زندگی‌شان می‌شود. در عین حال اعظم احساس می‌کند که هنوز آمادگی لازم برای بارداری و مادر شدن را ندارد و مایل است ابتدا رابطه مناسب‌تری با همسرش پیدا کند. به راستی زمان مناسب برای فرزنددار شدن این زوج چه هنگام است؟ در این مقاله به طور خلاصه به بررسی عواملی می‌پردازیم که برای بارداری و تربیت فرزند لازم است.

نظام هر خانواده با تولد هر فرزند تغییر می‌کند

چگونگی رابطه بین زوج‌ها را عوامل زیادی تعیین می‌کند: ویژگی‌هایی که زن و مرد دارند، شناختی که از یکدیگر دارند، مدت زمان سپری شده از ازدواج، شمار فرزندان، مسائل اقتصادی و... تولد یک فرزند - فرزند نخست یا رتبه‌های



## چه زمانی برای صاحب فرزند شدن مناسب‌تر است؟

علیرضا ملازاده

والدین باید سطح درآمد خانواده، زمان رسیدگی به فرزندان، سن زن و مرد و آمادگی جسمانی زن برای بارداری را در نظر بگیرند.

## مشکلات کودکان مادران کم تر از ۲۰

سال

پایین بودن سن مادر در هنگام بارداری می تواند مشکلات گوناگونی برای کودک به همراه داشته باشد. از جمله این مشکلات می توان از نارس بودن نوزاد، نابهنگام به دنیا آمدن نوزاد (پیش از هفته سی و هفتم حاملگی)، فلج مغزی، نارسایی های نورولوژیک، کم هوشی و عقب ماندگی ذهنی نام برد.

تحقیقات مختلف نشان می دهند که کودکان به دنیا آمده از مادران سنین زیر بیست سال، اغلب از نظر جسمانی، هیجانی و هوشی نسبت به مادران مسن تر، در مرتبه پایین تری قرار دارند. عده بیش تری از مادران زیر بیست سال، دچار سقط، تولد زودرس و فوت فرزند می شوند. علاوه بر این کودکان آن ها بیش تر در معرض سوء استفاده و بی توجهی قرار می گیرند. میزان تولد فرزند کم وزن نزد مادران کم تر از بیست سال، سه برابر بیش تر است. از سوی دیگر مشکلات این مادران ممکن است ناشی از مسائل مربوط به این سنین مثل فقر، فقدان کمک های اجتماعی - پزشکی و تحصیلات پایین باشد. به نظر می رسد در صورتی که مراقبت های بهداشتی برای مادر قبل و بعد از تولد فرزندش مهیا باشد، سن والدین و به ویژه مادر، عامل مهمی نباشد. به این ترتیب اگر همه چیز مهیا باشد و مادر زیر بیست سال و نوزادش خدمات پزشکی مناسب را دریافت کنند، صغر سن نمی تواند تأثیر سوء داشته باشد و سطح رشد فرزندان این مادران طبیعی خواهد بود

بعد - می تواند در رابطه زوج ها تأثیرات مختلفی داشته باشد. از زمانی که بارداری شروع می شود، زن و شوهر معمولاً دارای اهداف مشترکی می شوند: کمک به رشد جنین، جلوگیری از بروز مشکلات و حوادث لطمه زننده به مادر و جنین و حفظ امنیت و آسایش محیط خانواده. با تولد نوزاد هر دو در جهت رشد و تربیت مناسب فرزندشان می کوشند. این اهداف و کوشش های مشترک می تواند زوج ها را به یکدیگر نزدیک تر سازد و آن ها را صمیمی تر کند، مفهومی تازه به زندگی آن ها بیخشد و احساس مسئولیت و تعهد در زندگی زناشویی را زیاد کند. این موارد در صورتی محقق می شود که زوج ها با یکدیگر اختلافات شدید و طولانی نداشته باشند و سایر عوامل برای یک بارداری سالم، مهیا باشد. تولد هر فرزند مستلزم اختصاص زمانی برای تربیت و رسیدگی به کارهای مربوط به اوست. هر فرزند که به دنیا می آید، تولد او از زمان رسیدگی به سایر فرزندان، شوهر و کارهای منزل می کاهد. در صورت زیاد بودن شمار فرزندان، بارداری جدید به طور جدی باعث نبود فرصت کافی برای رسیدگی به امور منزل، شوهر و سایر فرزندان می شود. به علاوه تولد هر فرزند مستلزم مخارج جدیدی است که در شرایط فعلی حتی برای خانواده های طبقه متوسط جامعه می تواند باعث بروز مشکلات اقتصادی شود.

بارداری باید زمانی صورت گیرد که رابطه بین زوج ها از استحکام و تعادل نسبی برخوردار شده باشد و زن بتواند دوران بارداری را با آرامش و آسایش از جهات مختلف بگذراند. در صورت وجود اختلافات قابل توجه بین زوج ها لازم است بارداری به تعویق افتد. در مورد زوج هایی که دارای چند فرزند هستند، برای بارداری جدید،

(لفرانکوویس، ۱۹۹۰).

تظاهرات نارس بودن نوزاد، فلج مغزی و دیگر اختلالات بیوشیمیایی بدن است، اما می‌توان آن را نیز به طور مستقل مورد بررسی قرار داد. در یک بررسی که بر روی کودکان دارای بهره هوشی پایین در یک مؤسسه آمریکایی انجام شد، مشخص گردید که بسیاری از این کودکان از مادرانی به دنیا آمده‌اند که سن آن‌ها بسیار کم بوده است. انگست (۱۹۸۳)، این مشکلات را ناشی از شرایط درون رحم مادر می‌داند؛ او معتقد است از آن جا که میان وزن در هنگام تولد و میزان بهره هوشی کودک رابطه وجود دارد، از این رو بهره هوشی پایین را می‌توان بیش تر در کودکانی مشاهده کرد که سن مادر در هنگام بارداری کم بوده است (ملک پور، ۱۳۷۴).

نتیجه تحقیق دکتر ملک‌پور در ایران نشان داد که هر قدر سن مادر به هنگام بارداری کم باشد (بسیست سال به پایین) احتمال کم‌هوشی و عقب‌ماندگی ذهنی کودک بیش تر خواهد بود (ملک‌پور، ۱۳۷۴).

### سن و احتمال بروز سندرم داون

احتمال بروز سندرم داون برای مادران سنین ۲۴-۱۵، سال یک در ۱/۵۰۰ تولد است ولی این احتمال در زنان بالای ۴۵ سال به یک مورد در ۳۸ تولد افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، احتمال این که پدری در سنین بیش تر از ۵۵ سال دارای فرزند مبتلا به سندرم داون شود، ۳۰٪ - ۲۰٪ بیش تر از سنین دیگر است. به‌رغم هم بستگی‌ای که بین سن مادر و بروز سندرم داون دیده می‌شود، مراقبت‌های بهداشتی جدید امکان بارداری کم‌خطرتری برای مادران سنین بالا فراهم کرده است - چیزی که در دهه‌های قبل میسر نبود. در یک تحقیق که حاملگی ۵۱۱ زن بالای چهل سال،

باید به دختران فرصت داد تا قبل از مادر شدن، به رشد کامل جسمانی و به موازات آن رشد روانی برسند و تجارب و دانش مربوط به نگهداری از فرزند را بیاموزند. در جوامعی که دختران در سنین پایین ازدواج می‌کنند (مثل روستاها و شهرهای کوچک)، زوج‌ها باید با استفاده از برنامه‌ها و وسایل تنظیم خانواده، اولین بارداری را حداقل تا هجده سالگی به تعویق بیندازند.

یکی از دلایل عمده نارسی و کم وزن شدن کودک در زمانی که سن مادر کم است، این می‌باشد که مادر هنوز دوران رشد و تکامل جسمی را سپری می‌کند و نمی‌تواند در درون خود موجود دیگری را پرورش دهد. از آن جا که اندام‌های پرورش جنین در مادر جوان هنوز رشد و تکامل نیافته است، از این رو این اندام‌ها توانایی پرورش کامل موجود دیگری را ندارند. بررسی‌های سلوین (۱۹۷۵) نشان داده است که از بین رفتن جنین در رحم مادران زیر بیست سال بیش تر از مادران با سن بالاتر می‌باشد. هنگامی که جنین در رحم مادر به خوبی رشد نیابد، سیستم عصبی او نیز رشد نمی‌یابد. از آن جا که نوزاد پس از جدا شدن از سیستم مادر خود باید عمل حیاتی تنفس را انجام دهد و نارسایی سامانه عصبی او، مانع انجام درست این عمل می‌شود، مشکل تنفسی در هنگام تولد به نوبه خود آسیب مغزی بیش تری را موجب می‌شود؛ این آسیب خود عامل تعیین کننده در کاهش میزان توانایی هوشی و حتی عقب‌ماندگی ذهنی کودکی می‌شود (ملک پور، ۱۳۷۴).

### کم‌هوشی و عقب‌ماندگی ذهنی

گرچه کم‌هوشی و عقب‌ماندگی ذهنی یکی از

شانس یک زن برای باردار شدن در طول یک سال، برای زنان زیر ۳۱ سال، ۷۴٪، زنان ۳۱ تا ۳۵ ساله، ۶۱٪ و زنان بالای ۳۵ سال ۵۴٪ می‌باشد (روز هفتم، ۱۳۷۷).

از سوی دیگر هر قدر سن زن بالاتر رود، امکان تولد نوزاد عقب‌مانده ذهنی، نارس، کم‌وزن و ضعیف به شدت افزایش می‌یابد. اگر زنی بیش از ۳۵ ساله داشته باشد و چهار بار یا بیش‌تر زایمان کرده باشد، در حاملگی بعدی امکان بروز خطرهای جدی برای وی و فرزندش وجود دارد. برای حفظ سلامت مادر و نوزاد، قبل از آن که مادر دوباره باردار شود، والدین باید صبر کنند تا فرزندشان لااقل دو ساله شود. اگر این فاصله رعایت نشود، بدن زن در اثر بارداری‌های مکرر، زایمان، شیردهی و نگرانی‌ها و امور مربوط به مراقبت از نوزاد، دچار کمبود مواد مغذی می‌شود. کودکانی که با فاصله زمانی کم نسبت به یکدیگر متولد می‌شوند، عموماً از نظر جسمانی و روانی به اندازه کودکانی که حداقل دو سال با یکدیگر فاصله دارند، پیشرفت و رشد نمی‌کنند. لطمه‌ای که

باز بیش از ۲۶۰۰۰ حاملگی زنان سنین ۳۰-۲۰ سال مقایسه شد، نتایج نشان داد زمانی که عواملی مثل مصرف سیگار و وزن مادر تحت کنترل باشد، عامل سن بالا، خطر ساز نمی‌شود (لفرانکویس، ۱۹۹۰).

### بارداری در سنین بالاتر از ۳۰ سالگی

بارداری در سنین بالاتر از سی سالگی دارای جنبه‌های مختلف و پیچیده‌ای است که به طور خلاصه آن‌ها را بررسی می‌کنیم. یکی از جنبه‌های منفی به تعویق‌اندازی بارداری، کاهش قدرت باروری زنان است. بسیاری از زنان نمی‌دانند که اگر بارداری خود را تا اتمام تحصیلات و تقویت جنبه‌های اقتصادی خانواده عقب بیندازند، به‌گونه‌ای که سنشان افزون‌تر از سی سال شود، قدرت باروری آن‌ها بعد از این سن به تدریج کاهش می‌یابد. در واقع اعضای مربوط به بارداری با بالا رفتن سن زن، دچار کاهش کارایی می‌شوند. در یک مطالعه که بر روی ۲۱۹۳ زن از سال ۱۹۷۳ تا ۱۹۸۰ انجام شد، محققان متوجه شدند که





به این کودکان وارد می‌شود، غیرقابل جبران است و در تغذیه با شیرمادر و سایر مراقبت‌های نوزاد، خلل ایجاد می‌کند و رشد هر دو کودک بهینه نخواهد بود (پیوند، ۱۳۷۴).

از سوی دیگر بالا بودن سن مادر مزایایی دارد. با بالا رفتن سن، احتمال بیش‌تری می‌رود مادر تحصیلات عالی‌ه پیدا کند، اطلاعات بیش‌تری در مورد وظایف خود به عنوان مادر داشته باشد و خانواده بنیه مالی قوی‌تری پیدا کند.

تحقیق انجام شده در مورد مادرانی که اولین فرزند خود را به دنیا آورده بودند نشان داد مادرانی که سن بیش‌تری داشتند، با حساسیت افزون‌تری نسبت به حالات فرزند خود پاسخ می‌دادند. البته این رابطه مثبت بین سن و رفتارهای فوق‌الذکر، در مورد مادرانی که بیش‌تر از دو فرزند داشتند، دیده نشد. در این مورد می‌توان چنین استنباط کرد که مادرانی که چندین فرزند دارند، معمولاً والد بودن را چندبار تجربه کرده، اشتیاق کم‌تری دارند که کارهایی را قبلاً برای فرزندانشان انجام داده‌اند، تکرار کنند. اما مادرانی که برای اولین بار والد بودن را تجربه می‌کنند و جوان‌تر هستند احتمالاً برای انجام وظایف مادری خود مشتاق‌ترند (بیرک، ۱۹۹۱).

### تأثیرات رشد عقلی - هیجانی و نگرش مناسب زوجها بر فرزندپروری

زوج‌هایی که می‌خواهند صاحب فرزند شوند، باید به مرحله‌ای از رشد روانی - اجتماعی رسیده باشند که بتوانند مسؤلیت عظیم تربیت فرزند را به عهده بگیرند. احمد شش ماه قبل ازدواج کرده است. با این که او ۲۵ سال دارد، از نظر روانی برای پدر شدن آمادگی ندارد و فاقد دانش و احساس مسؤلیت لازم برای این امر است. به طور مثال در

مواقع بیماری فرزندشان به همسرش می‌گوید: "ولش کن احتیاج به دکتر و دوا نداره، خودش خوب می‌شه".

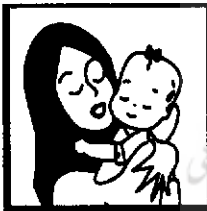
سن تقویمی فرد دلیلی برای رشد عقلی او نیست و بسیاری افراد به رغم سن بالایی که دارند، از نظر عقلی - عاطفی، کودک صفت و رشد نیافته هستند ولی معمولاً از دوران نوجوانی به بعد، به صورت فزاینده‌ای به رشد عقلی - عاطفی افراد افزوده می‌شود.

در تحقیقی که روی نگرش‌ها و رفتارهای مادران ۱۷-۳۸ ساله که به تازگی نوزادی به دنیا آورده بودند، انجام شد، متغیرهایی مثل درآمد خانوادگی و تحصیلات مادر کنترل شد تا تأثیر عامل سن در نگرش‌ها و رفتارهای والدین مشخص شود. نتیجه حاکی از این بود که ثبات زندگی و رشد هیجانی - عاطفی مادران مسن‌تر کمکی برای سازگاری بهتر آنان با فرزند تازه متولد شده‌شان می‌باشد. این مادران گزارش کردند که لذت بیش‌تری از نقش مادر بودن می‌برند، خود را بیش‌تر مراقب فرزند می‌دانند و زمان کم‌تری دور از فرزندشان هستند.

نگرش نسبت به والد شدن، به مقدار زیادی تحت تأثیر تجارب قبلی، به ویژه چگونگی بزرگ شدن فرد است. اگر افراد تحت شرایط امن، مورد

مقاله در مورد بارداری در سن پایین و بالا بر شمردیم، در مورد همه افراد صادق نیست. برخی دختران در سنین زیر بیست سالگی هم توانایی بارداری و تربیت فرزند را دارند و بسیاری از زنان در سن بالای سی سالگی می‌توانند هم چنان مادران خوبی باشند. با توجه به بالا رفتن سن ازدواج، به ویژه در شهرها، از عده زوج‌هایی که زیر بیست سال صاحب فرزند می‌شوند، کاسته شده، به افرادی که بالای سی سال صاحب فرزند می‌شوند، افزوده می‌شود. بنابراین راهنمایی‌ها و مراقبت از مادران بیش‌تر متوجه مادران بالای سی سال خواهد بود.

با توجه به مطالبی که بیان کردیم، به نظر می‌رسد هنوز زمان مناسب برای بارداری اعظم فرا نرسیده است و در این مورد نباید عجله کند. آینده فرصت‌های زیادی به او خواهد داد تا بتواند تجربه زیبا و لذتبخش مادری را در زمانی مناسب داشته باشد.



محبت قرار گرفته باشند، بیش‌تر امکان دارد چنین شرایطی را برای فرزندان خود فراهم کنند. اگر فرد در کودکی احساس ناامنی کرده، مورد خشونت و غفلت والدین قرار گرفته باشد، بیش‌تر احتمال دارد که الگوی مناسبی از تربیت فرزند در وی شکل نگرفته باشد و در نتیجه او نتواند رفتار مناسبی با فرزندش داشته باشد.

### نتیجه‌گیری

در مجموع بهترین زمان برای بارداری مادران، سنین بیست تا سی سالگی است. در این سال‌ها مادر بهترین وضعیت سلامت جسمانی را دارد، رشد روانی - عاطفی لازم را پیدا کرده است، خانواده استقرار مناسبی از نظر روابط زوج‌ها و مسائل مالی پیدا کرده است، زوج قبل از بچه‌دار شدن تا حدی به اهداف شخصی خود رسیده‌اند و می‌توانند زمانی کافی صرف فرزندان خود کنند. بارداری در سال‌های کم‌تر از ۲۰ و بالای ۳۰ سال، هر کدام دارای جنبه‌های مثبت و منفی مختلفی هستند. لیکن نتایج و مطالبی که در این

### منابع:

- ماسن، هنری و همکاران: رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، نشر مرکز، تهران ۱۳۷۰.
- پیوند (مجله)، مقاله توصیه‌های بهداشتی، ش ۱۸۸، خرداد ۱۳۷۴، صفحات ۵۹-۵۸.
- روز هفتم (مجله)، مقاله چه زمانی برای بچه‌دار شدن دیر است؟ ش ۱۰۲، دی ۱۳۷۵.
- اندیشه و رفتار، فصلنامه انستیتو روان‌پزشکی تهران، بررسی رابطه سن کم مادر و میزان هوش در فرزند، ملک‌پور، مختار، سال دوم، تابستان و پاییز ۱۳۷۴.
- 5- BERK, LAURA (1991): CHILD DEVELOPMENT, SECOND EDITION, ALLYN AND BACON.
- 6-LEFRANCOIS,GUY(1990): LIFE SPAN, THIRD EDITION , WADSWORTH.