



مرکز بهداشت استان اصفهان

## پیامد ها و مشکلات تک فرزندی

خیلی از والدین تک فرزند یا کسانی که تمایل به تک فرزندی دارند، فکر می کنند انرژی و توان تربیت بیش از یک فرزند را ندارند چون هر دو مشغله کاری دارند و سرکار می روند یا تصور می کنند به لحاظ اقتصادی نمی توانند بار مالی دو فرزند یا بیشتر را بر دوش بکشند. این در حالی است که معایب و مشکلات ناشی از تک فرزندی به مراتب بیشتر از داشتن دو فرزند، سه فرزند و... می باشد.

تک فرزندی می تواند مشکلات متعددی را برای فرزند، پدر و مادر و کلان جامعه داشته باشد که در ذیل به مواردی از آن ها اشاره می شود:

- کاهش اقتدار والدین
- کاهش انسجام خانواده
- تضعیف شبکه ارتباطی خویشاوندی
- کم شدن روابط اجتماعی و عدم جامعه پذیری
- رواج فرهنگ فرزند سالاری
- توقعات غیر منطقی و غیر واقع بینانه والدین از فرزند
- برخورد با فرزند همانند یک فرد بالغ
- بلوغ زودرس
- توجه و تحسین بیش از حد و لوس کردن فرزند
- حفاظت و مراقبت بیش از حد از فرزند



«ایران، جوان بمان»

## فرزندآوری

بدون تردید فرزند آوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات هر انسانی است. این تمایل فطری است و برای تداوم نسل و بقاء انسان ها ضروری می باشد.

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوند شان را مستحکم تر کرده اند. نخستین کلمه ای که کودک به زبان می آورد، اولین قدمی که برمی دارد، نخستین دندانی که در می آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می شود و ... از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می آیند.

بنابراین جهت تصمیم و اقدام به فرزندآوری به موارد ذیل توجه نمائید:

- درباره انتظارات و ایده های تان برای بچه دار شدن با همسر تان گفتگو و برای آن برنامه ریزی کنید.
- با پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و اجتناب از عوامل مضر پیش از آغاز بارداری، فرصت باروری و به دنیا آوردن فرزند سالم را به دست آورید.
- اگر اضافه وزن دارید، با ورزش کردن و کاهش وزن می توانید احتمال باروری را افزایش دهید.
- ورزش پیش از بارداری سبب حفظ و بهبود تندرستی مادر می شود تا بتواند نوزاد خود را سالم به دنیا آورد.
- سیگار کشیدن، یکی از عوامل اصلی ناباروری مردان است.
- الکل می تواند در مردان، سبب کاهش توانایی تولید اسپرم شود.
- سیگار کشیدن زوجین، احتمال سقط جنین را افزایش می دهد.
- 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.
- اگر پس از یک سال تلاش، باردار نشدید، به پزشک مراجعه کنید.