

هوا المحبوب



سلامت باروری و
تحکیم روابط همسران



عنوان و نام پدیدآور: سلامت باروری و تحکیم روابط همسران / تهیه و تنظیم کمیته علمی کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۳۶ص:، جدول.

شابک: ۵-۸۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه. موضوع: بهداشت باروری / Reproductive health / بارداری / Pregnancy / زناشویی - ارتباط

Communication in marriage / همسران - روانشناسی Spouses - Psychology

شناسه افزوده: ایران. کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق. کمیته علمی

شناسه افزوده: شورای عالی انقلاب فرهنگی. دبیرخانه

رده بندی کنگره: ۵/RG۱۳۳

رده بندی دیویی: ۶/۶۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۰۱۷۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی

سلامت باروری و تحکیم روابط همسران

تهیه و تنظیم: اداره باروری سالم و جمعیت

با همکاری کمیته علمی کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق

دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۴۰۰۰۰ نسخه

ناشر: اندیشه ماندگار

شابک: ۵-۸۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

می باشد. هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت

جمعیت، خانواده و مدارس، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد.

این کتابچه صرفاً جهت بهره برداری شما و همسران می باشد.

لطفاً از دسترس قرارگرفتن این محتوی برای سایر افراد خودداری فرمایید.

انتشارات اندیشه ماندگار

قم. خیابان صفاییه (شهید)، انتهای کوی بیگدلی، نیش کوی شهید گلدوست، پلاک ۲۸۴

همراه: ۰۹۱۲۵۲۶۲۱۳

تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲



فهرست

- مقدمه ۴
پیام های کلیدی برای داشتن خانواده پایدار، با نشاط و متعالی ۴

بخش اول: تحکیم روابط همسران

- چطور صمیمیت زناشویی را ایجاد و تقویت کنید؟ ۷
تمرین تقویت صمیمیت زناشویی ۱۰
نکاتی بیشتر در مورد نیازها و انتظارات که شما و همسران باید بدانید ۱۱
برخی باورهای درست و نادرست در مورد ظاهر و رفتار جنسی زنان و مردان ۱۲
نحوه برقراری ارتباط با همسر، قبل از برقراری رابطه زناشویی ۱۳
نکات مهم برای برقراری رابطه زناشویی رضایت بخش و خوشایند ۱۴
مشکلات شایع در برقراری رابطه زناشویی را بشناسیم ۱۸

بخش دوم: سلامت باروری و فرزندآوری

- فرزندآوری به موقع و بیشتر، فرصتی برای داشتن باروری سالم، ترو خانواده با نشاط تر ۲۰
نکاتی که باید در مورد باروری بدانید ۲۲
سلامت باروری خود و همسر را حفظ و ارتقاء دهید ۲۳
تغذیه سالم ۲۴
فعالیت فیزیکی ۲۴
مدیریت استرس ۲۵
عدم مصرف مواد زیان آور ضدباروری ۲۶
زمان مناسب بارداری ۲۸
بارداری ۲۹
زایمان ۳۰
آمادگی برای فرزندآوری و فرزند پروری ۳۲
ناباروری، پیشگیری و درمان ۳۳
پیشگیری از عواقب جدی سقط ۳۵





پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد، که نزد خدای عزوجل محبوب‌تر و ارجمندتر از ازدواج باشد.^۱

مقدمه

آغاز زندگی مشترک و پیوند آسمانی که پیامبر ﷺ آن را سنت خویش، راه رسیدن به رضای الهی و صیانت بخشیدن به نیمی از دین معرفی می‌کند را به شما تبریک می‌گوییم و آرزوی خوشبختی و موفقیت روزافزون برای شما داریم. هدف از ازدواج، باهم بودن، کسب آرامش، خوشبختی، تحکیم خانواده، داشتن فرزندان و تداوم نسل است.

در شروع زندگی مشترک، همه زوجین لازم است مطالبی را در مورد برقراری روابط صمیمانه زناشویی، سلامت باروری و فرزندآوری بدانند. این مطالب به شما کمک می‌کند زندگی زناشویی سالم و رضایت‌مندی داشته باشید و در محیط امن و آرام خانواده، فرزندان سالم و صالح را پرورش دهید.



پیام‌های کلیدی برای داشتن خانواده پایدار، بانشاط و متعالی، اگر می‌خواهید پیام‌های مهم را در مورد رابطه زناشویی، صمیمیت، فرزندآوری و سلامت باروری در یک نگاه مرور نمایید، به نکات زیر توجه کنید:

- بدانید ازدواج، همانند جوانه‌ای است که مدام در حال رشد است. با شناخت از همدیگر، مدیریت انتظارات خود، رفتار صمیمانه و خوب صحبت کردن این جوانه را پرورش دهید و به روابط خود با همسران امید و انرژی ببخشید.
- سعی کنید در مسیر زندگی مشترک خود، یکدیگر را بشناسید و با درک تفاوت‌ها و شباهت‌ها، از یکدیگر حمایت کنید.
- بدانید در طول زندگی مشترک، عشق، علاقه و جذابیت دائماً در حال نوسان است. نگران و دلواپس این نوسانات نباشید.
- ممکن است گاهی به تفاوت‌ها و اختلافات بیشتر توجه کنید و دنبال برتری جویی باشید. بدانید «ازدواج مسابقه برد - باخت و جنگ قدرت نیست». بلکه سفر مشترکی است که زن و شوهر مانند دو بال برای یک پرواز، در سایه شناخت و درک متقابل، گذشت، احترام و عدالت نسبت به یکدیگر، می‌توانند بهره‌های شیرینی از زندگی مشترک ببرند.

- رابطه جنسی را جزء اولویت‌های زندگی زناشویی بدانید.
- رفتار محترمانه و صمیمانه، شرط داشتن رابطه زناشویی و





جنسی خوشایند است. پس در رابطه جنسی با همسرتان رفتار صمیمانه و محترمانه داشته باشید.

- واقع بین باشید و تفاوت های جنسی خود و همسرتان را بشناسید و بپذیرید.
- بدانید زندگی مشترک، فرصتی ارزشمند برای توجه و مراقبت از یکدیگر است. پس رفتارهای سالم یکدیگر همانند فعالیت فیزیکی، تغذیه سالم را تشویق و تقویت کنید و در تغییر رفتارهای ناسالم از یکدیگر حمایت کنید.
- سلامت باروری شما و همسرتان با فرزنددار شدن به ویژه فرزندآوری به موقع تضمین می شود. توصیه می شود در سنین جوان تر اقدام به فرزندآوری نمایید.
- فواصل بین فرزندان را طولانی نکنید.

