

راهکارهای حمایتی از زنان مسلمان در فرزندآوری سالم

زهره علیزاده^۱

چکیده

بیشکفرزندآوری برایامتدادنسل انسانی کضرورت است. اما صرف فرزندآوری بهمنمی تواند همدهد فودغدغها باشد. حفظ سلامت مادر و فرزندش از اولویتهای فرزندآوری است و چگونگی تأمین این امر بسیار حائز اهمیت است و نیاز به بررسی دارد. در این مقاله در صددیم راهکارهای یکپرایتا میسرلا متفرزندان مسلمانیکه به دنیا می آیند و جودداردموردارزیابی قراردهیم اینک هیچ به کارهای برادر چه زمان پیدا انجام داد تا به این مهم دست یافت

برپایه یافته های این مقاله به روش توصیفی تحلیلی به نگارش درآمده است، فرزندآوری در اسلا حاز جایگاه والایی بر خوردار است پس خانواده های مسلمان همما همما می ژهای دارند که علا و هبر بهر مندی از اجر و پاداش فرزندآوری و فرزندپروری، نهایتا شو تو چه راهبر ایداشت فرزندان سال به کار ببرند.

راهکارهای یکپرا ایر سیدنبه این هدف به آن هادست یافته ایم در ابعاد اخلاقی و معنوی، بهداشت و سلامت، بهداشت روان، اجتماع و اق تصادقاً بلطر هستند که مهمترینا راهکارها به طور خاص عبار تاندا ز رعایتاً دابان عقاد نطفها عماز مکر و هات مستحات، ارائه برنا مه تغذیه ای مناسب و همینطور ورزش کردن، ارائه راهکار برای حفظ آرامش و دوری از اضطراب و استرس و حمایت خانواده، به ویژه همسر. در این دورا ن حساس و بر گزاریکلاسها یا آموزشیکه شامل ذکر نکات در همهموار دکهنوا نشد همیشه

کلیدواژه ها: راهکار، حمایت، مسلمان، اقتصاد

مقدمه

بیترید فرزندآوری برایمقوله مهمیدر زند گیانساناست که منجر به امتدادنسل میشود و در دینمبییناسلام همماز جایگاه والایی بر خوردار است و بدانتو صیههای فر او انیشدهاست و اجر و پاداش زیاد بر ایطیکر دنمرا حلفرزندآوری و فرزندپروری برایوالدین در نظر گرفته شده است اما صرف فرزندآوری بهد فنیست سلامتای فرزند همما حائز اهمیت فر او انیاست. همسلا متجسمو همسلا مترو حوروان. حال مسئله ایناست که بر ایر سیدنبه این هدف و تأمین این مهم، چه راهکارهایی جود دارد

^۱ دانش آموخته سطح دو، مدرسه علمیه حضرت زینب (س) ایذه.

زنوشوهریکه تصمیم می گیرند فرزندانشوند، کاربزرگیدرآفرینشبرعهده می گیرند.

آنانزمینه خلقتاشر فموجوداتومسجودملائکرافراهم می آورند.

آنها با ایفای نقش پدریو مادریتجلیگاه صفت خالقیتوربوبیتا الهیمی شوند.

از نظر اسلام، داشتن فرزندوباقی گذاردنسل امریاریزشمنداست.

. قرآنکریمعطایفرزندرانعمتورحمتیاز جانب خداوند به بندگانمیداند.^۲

مالکیتو فرمانرواییآسمانهاوزمین فقطدرسطر خداست، هرچه را بخواهد می آفریند، به هر کس بخواهد دختر عطا میکند و به هر کس بخواهد پسر میبخشد.^۳

فواید فرزند آوردن و پروری

بانگاهیکذرا به آیات و روایاتیکهدرباره فرزند بیانشدهاست. می توانبه نگرشاسلامبه فرزند واهمیت آن آگاهشد.

ازمجموعآموزهایدینیدرباره فرزند، چنینفهمیده میشود کهاسلامنگرشمثبته فرزند آوردیداشته وبادبیانگوناناگون، مسلمانانرا به فرزند آوردن تشویق کرده است.

درآموزه هایدینوتعبیرهایباز فرزند و جایگاه آن سخنبه میانآمده کههدونفرزند پروریو تربیتشایسته و مصداقپیدانمیکند در آیاتقرآن و روایاتمعصومانعلیهما السلاممکرراینهشدار داده شد هاست که اگرچه فرزند برای والدینزمینه سازرشد، آرامش، بالندگی و... است. اگرچه به نحوشایسته تربیتنشود، آسیبهایفراوانبرایخانواده وجامعهخواهدداشت.

بنابراین میتوانگفت فرزندانه مانند سایر نعمتها یالهیهستند کهبابهرهگیر یصحیح از آن هامیتواندر مسیر تکاملوهدایتگامبرداشت ودرغیراینصورت، خودوآنها را به گمراهیو نابودی سوق داد؛ زیرا به فرمایشقرآنکریم^۴ فرزند نیز داراییها و دیگر نعمتها یالهیوسیل. هایبرایآزمایشانساناست.

تشویق به فرزند آوردن در اسلام

^۲. آیت الله یو دیگران، دانش خانواده و جمعیت، (ص) ۱۶۱

^۳. شورا: ۴۹.

^۴. انفال: ۲۸.

از جمله مشوقها، مسلمانان به فرزند آوری و رسیدگی به آنان بیانش و ابواب اجرا، این اقدام بر ابوالدین است. در آیات قرآن و روایات اهل بیت (علیهم السلام) برای تلاش پدر و مادر در فرزند آوری و تربیت آنها ارزشگذار میفرماید و این شده است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: (بهشت زیر پای مادران است)

امام صادق علیه السلام نیز آجر مردی را که برایتان میمخار، چنانواده از جمله فرزندان خود، از دایره حلالیت شمی کند، معادل آجر مجا. همدرد راه خدا بیان کرده است^۵

مشوق دیگر فرزند آوری در اسلام، تربیت افراد بر اساس رفتار یا ستم که خوشنودید و مادران را از نقش والدین نشان به دنبال دارد؛ از این روف فرهنگ جامعه اسلامی به سبب نیکبیه پدر و مادر و پرهیز جدی از آزار و خطرات کردن آنان و سودا شده که تهتیه آن احترام به والدین و مکانات در دوران احتیاج و ناتوانی خواهد بود

با این فرهنگ پدر و مادران از فرزند آوری خود رضایت بیشتر می خواهند داشت. آیات متعددی نیکبیه والدین و وظیفه و اجب فرزند اندک کرده و در بر خیز این آیات مسلمانان پس از پرستش خداوند و پرهیز از شرک به او، ب ه نیکبیه پدر و مادر امر شده اند.

راهکارهای حمایتی فرزند آوری سالم: برای فرزند آوری سالم راهکارهایی وجود دارد که به شرح ذیل می باشد:

۱: راهکارهای اخلاقی، معنوی

۱_۱: تاثیر حالات پدر و مادر چنانچه عقد نطفه بر سلامت فرزند سیستم فکری و حالات روانی پدر و مادر در حین آمیزش، بر روحیات فرزند و اثر خواهد بود.

از جمله موارد تاثیر گذار که به پدر و مادران سفارش شده است آن است که در حین نزدیکی و صوبه یاد خدا باشند. بدیهی است یاد خدا و جبارا مشق قلبی شود و در فرزند اثر مثبت خواهد داشت. ترس و اضطراب والدین به هنگام عمل زناشویی، بدترین تاثیر را بر روی طفلی گذارد؛ همانگونه که آرامش خاطر پدر و مادر، تاثیر بیسنی کو در فرزند میدهد.

تاثیر خستگی زیاد، روی جنین کاملاً محسوس است و او را ضعیف و رنجور میکند. در احادیث نیز از معصومین (علیهم السلام) نقل شده است که فرموده اند: در شبیکه از مسافر تبر می گردید و همینطور در شبیکه میخواستید به مسافر تبر وید، نزدیکی نکنید.

۵. آیت الله یزدی دیگران، دانش خانواده و جمعیت (ص) ۱۶۴

در ساعات اولی شب با جسمی خسته و شکم پیر آمیز شصورتنگیرد .
بلکه در ساعات پانیش شب که خستگی جسم تا حدی از ایلو شکمنیز خالی شده نزدیکی انجام شود .
تجربهنیز نشان داد هاست فرزندانیکه نطفه آنها در ساعات پانیش شب منعقد میشود از هوشبیشتری برخوردارند.^۶

۲-۱: پرهیز از انجام اعمال مکرر و حین انعقاد نطفه

- ۱: نگاه کردن به فرزند که سبب کوری فرزند می شود
- ۲: سخن گفتن غیر از ذکر خدا که سبب لال شدن فرزند می شود
- ۳: خضاب کردن که موجب می شود فرزند مختل شود
- ۴: به همراه داشتن انگشتری که در آن ذکر خدا یا چیزی از قرآن باشد
- ۵: آمیزش با همسر خود اما با شهوت نریندیگر که موجب دیوانگی فرزند می شود
- ۶: آمیزش در حضور کودک که صحنه را می بیند یا کلام و نفسا نهار می شنود، چون سبب ناکار شدن کودک و کنایه خواهد شد
- ۷: رویا پشت به قبله بود که هلعت خدا و ملائکه را در پیدارد
- ۸: عریان نزدیکی کردن
- ۹: ایستادن نزدیکی کردن که در نتیجه آن فرزند شب ادراری می گیرد
- ۱۰: بیوضو بودن زنی که در هنگام جماع که در اثر آن، فرزند کوردل و خسیسمی شود
- ۱۱: نزدیکی در پشت با مکه یا چهره یا کار، منافق و بدعتگذار خواهد بود
- ۱۲: نزدیکی در زیر درخت میوه دار که در نتیجه آن، فرزند جلا دو یا سرگرد هظلم خواهد شد
- ۱۳: نزدیکی در مقابل تابش مستقیم نور خورشید که در نتیجه آن، فرزند فقیر خواهد بود تا زمانی که همیره
- ۱۴: بینا دانواقامه

۳-۱: رعایت اوقات مطلوب انعقاد نطفه

^۶ مخبر، ریحانه بهشتی، ص ۴۰

صبر یکپاز آموزه های مهمدینو از راهبردهای مقابله ای مذہبیدر برابر فشار روانی استاینمسنلهکهر فتارهای مذہبیونگرشدینیدرکا
هشاضطر ابوافسر دگیو افزایششاد کامیوثرند آموزشآموزش صبر بهافرادیادی دهد تا از تمامتوانو امکانا نامادیو معنویبرایرسی
دنبههذفیابر طرفکر دنمو انعاستفادهکنند

اینوضعیتباعثخودشکوفایفردمی شود و بالطبعچونتمایلساندر جهتخودشکوفاییمسدودنمی شود، اضطرابنیز کاهشمی یاب
د.

۴: حمایتها یا اجتماعیاقتصادی

۴_۱: برگزار یکلاسهای آموزشی شیراز و جین

دورانبارداریدوران حساسیاستو مراقبهای خاصیرامی طلبد کههممادر و همپدر بایددر ایندوره هایفای نقشکنند و حمایتو توجهپ
در بسیار مهمو حائز اهمیتاست پسلازم استاطلاعاتکافی ادر موردایندوران بداند تا بتواند کمکمفید یا نجامدهد شرایطتغذیه مادر ب
سیار خاصو حساساستو بهطور مستقیمبر رشدونموده سلامتجنینتاثر گذار استاینکهدر چهماهیا ز بارداریهتر استچهچیزهاییا
ستفادهشود یا چهچیزهاییکمتر یا اصلاً استفادهنشود و ورزشاز اهمیتبالاییبر خوردار استاطلاعاتلازموکافیاز اینامر در سلامتما
درو جنینبسیار تاثیر می گذارد پسهمماستکهز و جینبایماری ها و اختلالاترو حیکهدر دورانبارداریشایعهستند آشناشوند و راه
هایپیشگیریو مقابلهباینشرایطرا بیاموزند تا بتوانند در دورانبارداریرا با ایده آل ترینشرایطریخود و فرزندشانطیکند

۴_۲: مشارکتو حمایتگر بهمسر

مسئولیتباروری بهعنوانیکپاز اهدافتشکیلخانوادهبهعهدهز نومر داستوهیچیکاز طرفیننباید و نمی تواند از مسئولیتایجادیکبار
داریشانهمخالیکند.

بنابراینهمهعواقب، مشکلاتو مسائلحاملگیبه همانانداز هکهبهنانمریو طاست، به مرداننیز ارتباطدارد و مشارکتآنرا میطلبد.

دورانبارداری، دوراناستکهز و جیناز لحاظرو حیخود را برایوالدشدن آمادهمی کنند و فرصتخوبیبرایارائه دهند گانخدماتاستتا
والدینرا برایاینمنظور آمادهکنند تغییراتفیزیولوژیکروانیوالدیننیز همچون تغییراتفیزیولوژیک جسمانی نیاز بهمراقبتدارد کههای
درد مراقبتها و آموزشهایایندوران مدنظر قرار گیرد باتوجهبهشیوعبالا یافسر دگیدرز نانباردار، ارائهبرنامهآموزشیبهمنظور
آگاهکردنهمسراناز تغییراترو حیمادر در ایندورانو جلبمشارکتآناندر تخفیفاینمسائل بسیار ضروریاست.

مشکلاتروانی نهتنهادر زانبلکهدر همسرانآنها نیز وجوددارد و مراقبتهایروانیاز زو جیندر دورانبارداریکضرورتاست سلامتم
ادر نوزاد در باردار یوزایمانو پساز آن نیازمندمشارکتبینز و جیناستو پدرانبا انجامآموزشقادربهیادگیر یانیمشارکت هستند بهعلاو

هیدر نیز مانند مادر باید برایتان طبقه‌بانه‌شده خود تغییراتی را تحمل‌شود و این امر برای پدران‌گانه‌شکل‌تر است زیرا جهت‌سوی سطران‌افسان به‌داشتن چهره‌ای نادرده‌گر فکری شود نیاز به‌آموزش‌های فزاینده‌شمارکتی در مراقبت‌های دوران‌دار بسیار حائز اهمیت است و قطعاً اثر مثبت بر سلامت مادر و نوزاد دارد.

۳_۴: حمايت خانو ادهو بستگان

افرادیکه سطح بالا بیاز حمایت از والدین خویشاوندان و دوستان خود دریافت می کنند در قیاس با افرادیکه در کمترین حمایت اجتماعی عیدارند، تمایل بیشتری بهداشتن فرزند و تحقق قصد خود برای فرزند آوری دارند.

تاثیر محیط های حمایت کنندهممکن است در تحقق قصد های یکو تا همدت بیشتر تاثیر گذار باشد بدین ترتیب و چنین که حمایت خوب بیاز سوی اطرافیان دریافت می کنند تمایل بیشتری برای فرزند آوری در مدت کوتاهی دارند حمایت اجتماعی می تواند به صورت تغییر مستقیم از طریق چل باطمینان و رفع نگرانی و جنبه ابوالد شدن عمل کند.

ب‌طوریکه تعامل با اعضای شبکه به‌ویژه حامیان از حمایت‌های مکن است و جین را به‌فرزند آوری و ریتوریک غیبی می‌دهد. همچنین حمایت اجتماعی از سوی اطرافیان به‌خصوص والدین و جین، دیگر اعضای خانواده و دوستان می‌تواند به‌طور تاراج حمایت عاطفی، توصیه‌ها و افزایش فرزندان و توصیه‌های مورد دیدر جهت مراقبت‌ها و کمک‌ها باشد. بنابراین این به‌نظر می‌رسد تبادل و تدریس شبکه‌های به‌ویژه با افراد مهم و حمایت‌کنندگان همانند خانواده و دوستان از یک‌سایه از طریق تغییر نگرش آنها بر قصد فرزند آوری و افراد تاثیرگذار باشد. حمایت همسر و نقش همسر در امر و رمز و نگه‌داری از کودکان در قیاس با سایر اعضای شبکه، بر قصد زایمان و ریتوریک بیشتر تاثیر گذاشته است.

۴-۴: حمایت‌ها یا اقتصادی

- ۱: افزایش سقفت تحصیلا تبرا یخرید یا ساختمسکن
- ۲: تسهیلا تقرضا الحسنه بازار تولد فرزند
- ۳: افزایش کمکهزینه ها ولاد
- ۴: افزایش محدودیتسنیدراستخدام بهازای تاهلوتولد هر فرزند
- ۵: پرداخت مبلغی جهت سرمایه گذاری بورسبه نام فرزندان
- ۶: افزایش باران هرفرزندان

۵-۴: حمایت از عموم مادران

۱: انتقال نیمی از مالکیت زمین به مادر

۲: تسهیل تدر در یافتن خود رو

۳: تامین فضای مناسب برای کودک و مادر و شیر خوار در اماکن عمومی و دستگاه ها

۴: ارائه رایگان سبد تغذیه و بستهبندی بهداشتی در ایام بار داری و شیردهی بر اساس آزمون توسعه

۵: حمایت از بیمه مادران خانه دار

۶: نیمه ها شدن نه زین همراکز تفریحی برای مادران دارای سه فرزند و بیشتر

۴-۶: حمایت از مادران دانشجو

۱: تسهیل تدر مرخصیت تحصیلی به مادران

۲: حمایت از آموزش غیر حضوری

۳: افزایش سهمیه سقف استاندارد در راهنمای برآیند دارايدانشجویان بار داری و فرزند شیرخوار

۴: تسهیل جهت تعهدات قانونی خدمات پزیشن کانوپیرا پزیشن کان

۴-۷: حمایت از مادران شاغل

۱: مرخصی زایمان تا ۹ ماه کامل

۲: اعطای دورکاری

۳: اختیار بود نشیفت شب

۴: عدم مجوز تعدیل مادر

۵: کاهش سباز نشستگی

نتیجه گیری

پژوهش حاضر راهکارهای حمایتی از فرزند آوری سالم را مورد بررسی قرار داد و با استناد به مدل‌های مختلف بعد جسمی حائز اهمیت است و هم‌بندی و حیو پسکی فیت‌طیکر دندورانبار دار یاست که سلامتی فرزندانیکه قرار است به دنیا بیایند را تعیین می‌کند اگر مادر یکبار دار ی مؤقرا سپر یکند قطعاً سلامتی فرزندان تأثیر گذار است.

سفر ا همکر دنشر ایطمناسب از جهات مختلف برای زانبار دار فوق العاده مهم است .

چرا که که به سلامتی مادر یعنی سلامتی جنین و کود کآینده و سلامتی کود کانیعین سلامتی جامعه

مقدمه اینفر ا همساز یشناسای راهکار ها و تعیین نقشه فردا ست چو ظایفو ایفا یشحاکمیت چهد و لتو چه خانواد به خصوص صهمس روالبتنقشو تأثیر خود مادر در این پژوهش به طور کلی در چهار بخش اخلاقی، معنوی، بهداشتی و سلامت، بهداشت روان، اجتماعی، اقلصادیر ا هکار یایصور تگرفت هاست:

کهنیتای جیافته شده به اینصور تا ستا گاهید ا ن به پدر و مادر در مورد تأثیر حالات آن‌ها حین انعقاد نطفه بر سلامتی فرزندان و همچنین توصیه به رعایت و اقامت مطلوب و نامطلوب انعقاد نطفه، ارائه بر نامیه قضایمیناسب و همینطور و رزشدر ایندوران، مراجع به بهیز شکمتخصصان جامراقبت هایدورانبار دار ی به طور مرتب به موقع، مهارت افزایبر ایحفظ سلامتی و انبساط فادها ز راهحل هایمتنبیر آموزه هایدین بیر گزار یکلاس هایآموزشبرایز و جینکها گاهی هایلاز مدر اینزمینه ها که بیان شد هر ا بهوالدین آینده بدهد و مشخص کردن نقش مایتگر یخانواد بهیستگانو به خصوص صهمسر بسیار اثر گذار است حمایت هایاقتصادیبر واضحا ست که یک بعد داشت تغذیه خوب آگاهیا ست بعد دیگر به تواناقتصاد خانواد هبر می گردد که نیاز به حمایت و یژ همسؤلینا مر دار دهمینطور بخش یاز شرایط و حیمادر رانگران ی هایعدمبر خور دار یاز امکانات کاملو کافیز شکیه داشت تغذیه و از ایندسته مسائل استیت هایاقتصادی می توانا ینگرانی هار امر تفعو گذر اندنهر چه بهتر دورانبار دار یکمککند از دیگر راهکار های می توان به حمایت از عمومادر انحمایت از مادر اندانشجو و حمای تاز مادر انشاغلا شار هکرد

منابع

۱: قرآن، حسین انصاریان

۲: آیت اللهی، زهرا، جمع یاز نویسندگان، دانشخانواد هو جمعیت، قم:

نهاد نمایند گیمقام معظم هبر یدر دانشگاهها، دفتر نشر معارف، ۱۴۰۱

۳: حسن زاده، محمد جواد، (نماز و تأثیرات بهداشتی و روحی، روانی و انسان)، کنفرانس ملی مدیریت، اقتصاد و علوم اسلامی،

۱۴۰۱

- ۴: سیمبر، معصومه، ناهیدی، فاطمه، رمضانیتهرانی، فهیمه، رمضانخوانی، علیاکبرزاده، علیرضا،
(نیازهای آموزشی پدیدرانبرای مشاور کتدر مراقبتهایدوران بارداری، پایش، ۱۳۹۰)
- ۵: عزیزی، شیلان، محقق، جابر، (درمان معنوی در اضطراب بارداری مبتنی بر آموزه های اسلامی) همایش اسلا موسلا متروان،
۱۳۹۱
- ۶: عسگری سیریری، هما، داشتنیهایار داریو تولد، پایان نامه، ۱۳۸۳
- ۷: فتحی، زهره، بهداشت و تغذیه مادر و کودک، تهران: مؤلفینطایی، ۱۳۹۹
- ۸: فراهانینیا، مر حمت، فراهانینیا، صدیقه، چمری، مریم، حقانی، حمید،
(الگوی تغذیه زانبار دار مراجع هکنند هبهمراکز بهداشتیدرمانیوا بستهبهدانشگاه علومپزشکیتهران
(نشریه پرستاری ایران، ۱۳۹۱)
- ۹: کاظمی، محمد، دور هیتربیتعبادی، ۱۴۰۳
- ۱۰: مرکز تحقیقات رایانهایقانمیهاصفهان، بانکجامعاطلاعاتپزشکی، ۱۳۹۰
- ۱۱: میخبر، سیما، ریحانه بهشتی، قم: نورالزهراد (س)، ۱۳۹۷
- ۱۲: معین، فرهنگ لغت
- ۱۳: نصیر الحسنی، محمد داود، قادری، حسین، علوم نوین در اسلام، یزد: اندیشه کویر، ۱۳۹۷
- ۱۴: نیازیشهرکی، محمدرضا، فرحناکیان، امیر حسین، استر سپیشگی ریودرمان، اصفهان: امیر فدک، ۱۳۹۷
- ۱۵: هیلز، دایان، تغذیه، ورزش، تناسباندام (محمدرضا شکر فنخعی، مرتضیکاشیزاده)، تهران: ریحان، ۱۳۸۱