

فواید جسمی و روحی بارداری

محبوبه پورحیدری
هبت علمی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود
عضو هسته فرزندآوری
کمیته صیانت از جمعیت



بارداری و صاحب فرزند شدن هدیه
ای از طرف خداوند بزرگ برای
مادر و پدرهاست



شرایط بروز فواید جسمی و روحی بارداری

- ناخواسته و بدون برنامه نباشد.
- بارداری در سنین مناسب رخ دهد.
- تامین ریزمغزی های مناسب از جمله اسیدفولیک، آهن، ویتامین D و روی
- داشتن روحیه شاد



فواید جسمی بارداری

- ۱- کاهش ابتلا به سرطان ها
- ۲- کاهش تاثیرات تخمدان پلی کیستیک
- ۳- کاهش خطر آندومتريوز
- ۴- کاهش التهاب و عفونت های لگنی
- ۵- کاهش دیسمنوره
- ۶- درمان زودتر بیماری ام اس
- ۷- افزایش قدرت بازسازی سلولهای کبدی
- ۸- جوان سازی سلول های پایه (Stem cells)
- ۹- کاهش بیماری دیابت
- ۱۰- کاهش بیماریهای عضلانی - اسکلتی و آرتروز
- ۱۱- سلامت قلب و کبد
- ۱۲- جوانتر شدن مغز
- ۱۳- بهبود خلاقیت ذهنی و حافظه
- ۱۴- تشدید حواس بویایی و چشایی
- ۱۵- افزایش طول عمر



گاهش سرطان ها

بارداری، زایمان و شیردهی عامل پیشگیری
برخی از سرطان های شایع زنان می باشد.

➤ سرطان سینه

➤ سرطان رحم

➤ سرطان تخمدان کمک می کند

هرچه تعداد حاملگی ها بیشتر باشد و سن اولین
زایمان کمتر، این تاثیر بیشتر می شود.



کاهش سرطان پستان

تأثیرات بارداری:

طی اولین بارداری با افزایش سطح هورمون‌ها سلول‌های سینه تکامل یافته و سلول‌های نابالغ از بین می‌روند و باعث پیشگیری از رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

تأثیرات شیردهی:

❖ از کاهش سطح استروژن، هورمونی که موجب سرطان سینه می‌شود، در دوران شیردهی باشد

❖ شیردهی همچنین می‌تواند موجب تغییر سلول‌ها در سینه و مقاوم‌تر شدن آنها در برابر تغییرات منجر به سرطان شود.



کاهش سرطان پستان

تأثيرات شیردهی:

❖ شیردهی ۲ ساله هر فرزند، بالاترین رقم محافظتی را برای مادران فراهم می آورد.

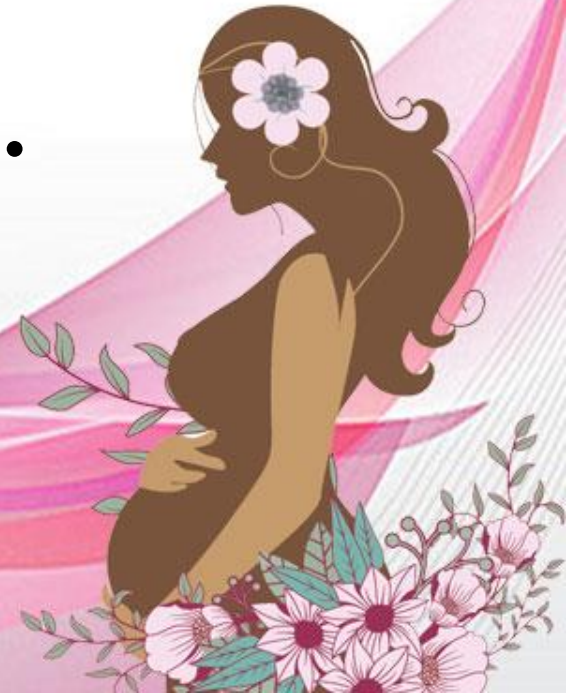
❖ هر ۱۲ ماه شیردهی، خطر ابتلا به سرطان پستان را ۴.۳ تا پنج درصد کاهش می دهد.

❖ هر بارداری و زایمان هم این ریسک را حدود هفت درصد کاهش می دهد.



کاهش سرطان پستان

- نسبت سرطان سینه در زنانی که بچه ندارند به زنانی که ۲ و بیشتر بچه دارند ۱.۲ تا ۱.۷ برآورد شده است.
- هرچه سن اولین بارداری پایین تر باشد (زیر ۳۰ سال) این اثر محافظتی بیشتر است.
- اثر محافظتی بارداری بر روی سرطان پستان تا ۱۰ سال است
- بنابراین هرچه اولین بارداری زودتر و آخرین بارداری دیرتر باشد، به طور کلی ضریب محافظتی بالاتر می رود.



کاهش سرطان آندومتر رحم

- کاهش در زنانی که تجربه بارداری دارند.

- کاهش فیبروم رحمی

- کاهش آندومتریوز رحمی



کاهش فیبروم رحمی

✓ زنان با فیبروم رحمی دو تا سه برابر بیشتر دچار سرطان رحم می‌شوند

✓ یک بارداری بیش از 20 هفته، اثر محافظتی نسبت به ایجاد فیبروم در رحم زنان دارد.

✓ هرچه سن اولین بارداری کمتر باشد خطر ابتلا به فیبروم کاهش می‌یابد.

✓ هرچه فواصل بین بارداری‌ها بیشتر باشد، خطر ابتلا به فیبروم بیشتر است.

✓ زنانی که هرگز باردار نشده‌اند بیشتر دچار فیبروم رحمی می‌شوند.



کاهش تاثیرات تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

- افزایش هورمون استروژن در این مشکل شایع زنان باعث افزایش سلول‌های بافت داخل رحم می‌شود که خطر ابتلا به سرطان رحم در زنان را افزایش می‌دهد.
- حاملگی می‌تواند اثر مثبت جهت پیشگیری از بروز این بیماری داشته باشد.



کاهش سرطان تخمدان

در طول دوران بارداری تخمک‌گذاری صورت نمی‌گیرد و در واقع هر ماه سطح اپی‌تلیوم تخمدان پاره نمی‌شود تا تخمکی را آزاد کند (این پاره شدن سطح تخمدان در واقع نوعی تروما است که شانس سرطان را بالا می‌برد)

- بارداری اگر قبل از 30 سالگی اتفاق بیفتد، احتمال بروز سرطان تخمدان کاهش می‌یابد و اگر دو بار حاملگی اتفاق بیفتد احتمال سرطان تخمدان را تا 50 درصد کاسته می‌شود.

- "نولی پاریتی" از عوامل خطر قطعی سرطان تخمدان است.



بهبود آندومتریوز

- بارداری می‌تواند احتمال بروز آندومتریوز را به میزان قابل توجهی کاهش داد.
- در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد شده، رشد مناطق دارای آندومتریوز متوقف می‌شود و از چسبندگی‌های مضر این بیماری جلوگیری می‌شود.
- حاملگی در بعضی افراد باعث بهبود کامل آندومتریوز و در برخی افراد باعث سرکوب علائم طی حاملگی می‌شود.



بهبود دیسمنوره

- مشکلات دیسمنوره بعد از زایمان به طرز قابل توجهی کاهش می یابد، به ویژه اگر مادر به طور طبیعی زایمان کرده باشند.

- یکی دیگر از دلایل این قضیه می تواند از بین رفتن گیرنده های پروستاگلاندین بدنبال انقباضات رحمی طی زایمان باشد.



بهبود بیماری MS

Microchimerism

- مقداری از سلول‌های جنینی در بدن مادر باقی می‌ماند که سبب قوی‌تر شدن سیستم ایمنی بدن مادر شده و خطر ابتلا به اختلالات خودایمنی را کاهش می‌دهد.
- بارداری شانس ابتلا به بیماری MS را کاهش می‌یابد.
- بارداری سبب ضعیف شدن بیماری MS شده
- نوع فلج کننده MS (بدخیم) در اثر بارداری تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد.



افزایش قدرت بازسازی سلولهای کبدی

Microchimerism

- سلولهای کبدی قدرت بازسازی دارند و در زمان بارداری این قدرت چند برابر می شود.
- بازسازی سلول در باروری به معنی افزایش تعداد سلولها نیست بلکه زنان باردار دارای سلولهای قدرتمند می شوند..



جوان سازی سلولهای پایه (*Stem cell*)

- وجود خون جدید در جنین منجر به تغییر *Stem cell* (سلول پایه) مادر میشود.
- با جوان سازی سلول های پایه زنان زیباتر و از خطر پیری زودرس در امان می مانند.
- این موضوع در سلامت اغلب اعضای بدن موثر است.



کاهش بیماری دیابت

- هورمون های درگیر شیردهی به روی انسولین و قند خون تاثیر می گذارند.



کاهش بیماریهای عضلانی و اسکلتی

- در اثر بارداری ترشح هورمون‌های استروژنی افزایش می‌یابد.
- بنابراین شانس بروز بیماری‌های پوکی استخوان، آرتروز، بیماری‌های دستگاه عصبی و عضلات و استخوان‌ها کمتر می‌شوند.



سلامت قلب

Microchimerism

- یکی از عمده‌ترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی در زنان فقدان هورمون استروژن (*estrogen*) است.
- بارداری سبب افزایش سطح استروژن در بدن شده و در نتیجه خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.
- شیردهی نیز سطح دیابت یا قند خون و فشار خون را تحت کنترل نگه می‌دارد و بدین وسیله سلامت قلب را تضمین می‌کند.
- خانم‌هایی که حداقل به مدت دو سال شیردهی داشته‌اند، در آینده 23 درصد کمتر به بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا می‌شوند.
- داشتن فرزند موجب کاهش فشار خون والدین



فرزندآوری و جوان‌تر شدن مغز

Microchimerism

- مغز مادران در مقایسه با زنانی که زایمان نکرده‌اند، کمتر مستعد پیر شدن است (البته این اثر برای زنانی که بیش از چهار فرزند به دنیا آورده‌اند کمی افت می‌کند).
- مغز مادران به طور متوسط بین پنج تا شش ماه جوان‌تر از مغز همسالانشان است که فرزندی ندارند.
- این تأثیر مثبت با افزایش تعداد کودکان افزایش می‌یابد.
- این اثرات کوتاه مدت نیست" تا 30 سال بعد از زایمان این اثرات ادامه دارد."



فرزندآوری و جوان‌تر شدن مغز

- مطالعه نشان می‌دهد که مغز قابل تغییر و تحول است و می‌تواند در طول زندگی تحت تأثیر قرار گیرد.

- انعطاف‌پذیر بودن مغز به توانایی مغز برای یادگیری، تغییر و سازمان‌دهی مجدد خود در طول زندگی اشاره دارد.

- تغییرات هورمونی و ایمنی هر دو در تغییرات مغزی که در دوران بارداری و بعد از زایمان اتفاق می‌افتد دخیل هستند.

- هورمون‌های جنسی برای رشد اولیه مغز بسیار مهم هستند.
- نوسانات هورمونی مانند آنچه در چرخه قاعدگی اتفاق می‌افتد به طور پویا بر مغز اثر می‌گذارد.



فرزندآوری و جوان‌تر شدن مغز

- تغییرات مغز ناشی از بارداری، بعدها باعث ایجاد تغییرات دائمی در زندگی فرد می‌شود.
- برخی تغییرات مغزی مربوط به دلبستگی مادر به کودک بود. درجات بیشتری از تغییرات مغز با دلبستگی قوی‌تر همراه بود و این تغییرات تا دو سال به طول انجامید.
- تغییرات مغزی در پدران معمولاً دارای طبیعتی متفاوت هستند و به اندازه تغییرات مغزی مادران که زایمان طبیعی کرده اند قوی نیستند



فرزندآوری و جوان‌تر شدن مغز

ترشح هورمون‌های پرولاکتین و اکسی توسین و استروژن بر روی مغز نیز تاثیر داشته و باعث افزایش حجم بخش خاکستری در بخش‌های مختلف مغز می‌شود. شامل:

- قسمت‌های مربوط به کنترل عواطف، حمایت، انگیزه، استدلال و قضاوت می‌باشد.
- این هورمون‌ها باعث رشد سلول‌های عصبی، پیچیدگی ارتباطات بین سلولی و افزایش و گسترش شبکه عصبی می‌شوند.

Microchimerism



بهبود خلاقیت ذهنی و حافظه

- مادران به دلیل به خاطر سپردن کارهای مربوط به فرزندان
 - پرورش، خلاقیت ذهن و حافظه بهتری دارند
 - افزایش دقت در کارهای جزئی
 - افزایش تمایل به یادگیری
 - حافظه بصری قوی تری
 - بهتر می توانند اطلاعات اطراف خود را به خاطر بسپارند.
- این تحقیقات حاکی از آن است که داشتن فرزند موجب بهبود حافظه مادران می شود.**



افزایش طول عمر

- مادر شدن موجب ترشح هورمون های مقوی قلب، پیشگیری از سرطان و افزایش طول عمر زنان می شود.

- احتمال مرگ زودهنگام زنانی که مادر می شوند، 20 درصد کمتر از همجنسان بدون فرزند آنها است.



افزایش طول عمر

Microchimerism

- در تحقیقی که 300 هزار زن از 10 کشور اروپایی بررسی شد، بارداری و شیردهی مادران را در افزایش عمر آنها موثر دانسته است.
- در طول 13 سال اجرای تحقیق یاد شده، 14 هزار و 383 تن از زنان مورد مطالعه جان سپردند. تقریباً شش هزار تن از این زنان بر اثر سرطان و دو هزار و 400 نفر به خاطر بیماری قلبی جان خود را از دست دادند.

نتایج نشان داد:

- 1- احتمال مرگ زنانی که فرزند داشتند، **یک پنجم کمتر** از دیگران بود
- 2- زنانی که نخستین فرزند خود را در سال های **20 سالگی** به دنیا آورده بودند، از سلامت بهتری برخوردار بودند.
- 3- زنان دارای دو و یا سه فرزند با **احتمال کمتری** در زمینه مرگ ناشی از سرطان مواجه بودند
- 4- شیردهی نیز به میزان **هشت درصد** از احتمال مرگ مادران جلوگیری کرده بود.



افزایش طول عمر

- کاهش ابتلا به سرطاناتها
- بهبود عملکرد قلب و عروقی
- کاهش ابتلا به بیماریها و

تحقیقات نشان داده زنان با بارداری به خصوص در اواخر دهه سوم زندگی، عمر طولانی‌تری خواهند داشت.



تشدید حواس بویایی و چشایی

- دلیل آن میزان بالای استروژن است.
- سبب خوشمزه تر به نظر رسیدن غذا در نیمه دوم بارداری می شود
- این قضیه باعث می شود به شکل غریزی مادر از مواد خوراکی خطرناک مانند الکل، تنباکو و سیگار اجتناب کند.







Feto-maternal microchimerism

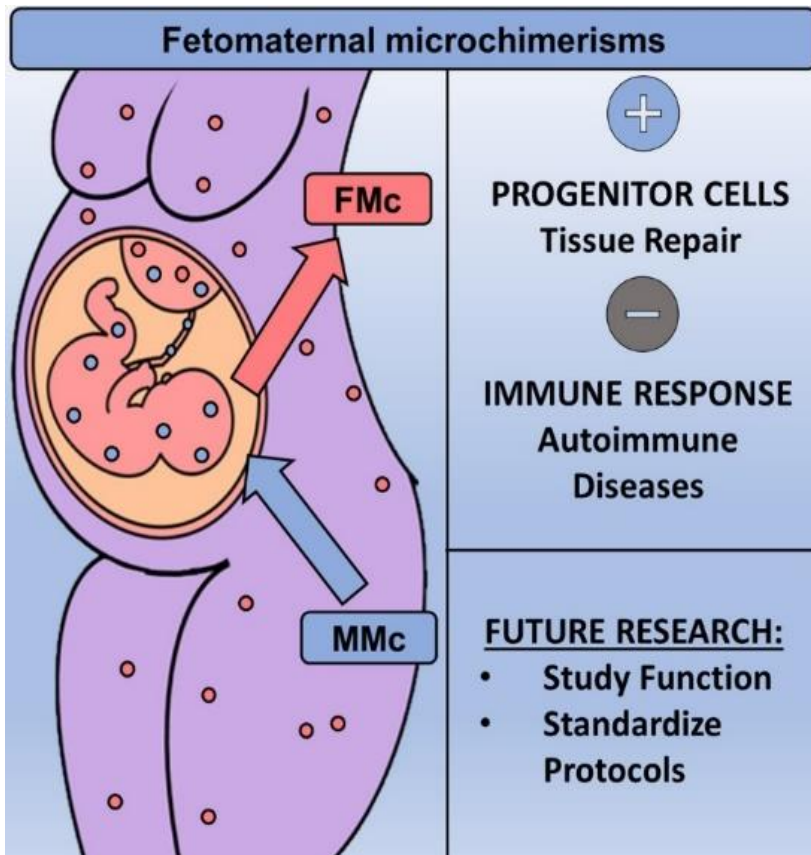


Microchimerism

در دوران بارداری یک انتقال سلولی دو طرفه بین مادر و جنین وجود دارد.

- Microchimerism به عنوان جمعیت کوچکی از سلول‌ها تعریف می‌شود که از فرد دیگری منشأ می‌گیرند و بنابراین از نظر ژنتیکی از سلول‌های فرد میزبان متمایز هستند
- مطالعات میکروکایمیریزم تاکنون بر روی مادرانی که پسران به دنیا آورده اند انجام شده است.
- اینطور نیست که میکروکایمیریزم بین مادر و دختر اتفاق نمی‌افتد
- تشخیص میکروکایمیریزم نر در بافت مادر به دلیل حضور منحصر به فرد کروموزوم Y آسان تر است.
- حتی در زنانی که بارداری به ثمر نرسیده است وجود سلول‌هایی با DNA متفاوت پیدا شده است

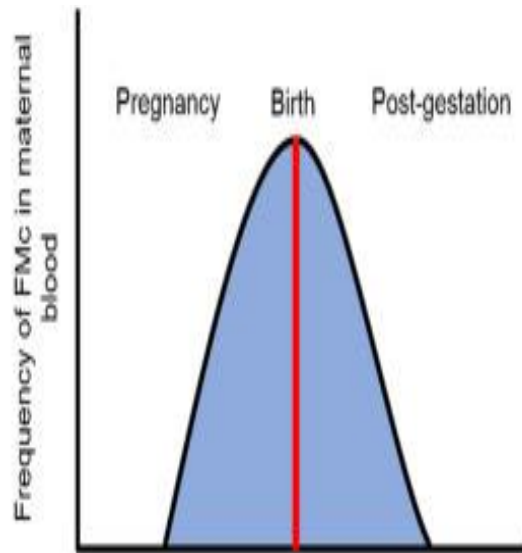
Feto-maternal microchimerism



در دوران بارداری، دو نوع میکروکایمریزم جنینی-مادر وجود دارد:

- میکروکایمریزم جنینی (FMc): وجود و ماندگاری سلول های جنینی در بافت های مادر
- میکروکایمریزم مادری (MMc): حضور و نگهداری سلول های مادر در بافت های جنینی

FMc)(Fetal Microchimerism



| | | | | |
|---------------|-------|----|----------|--------------------|
| Mouse | 10-12 | 21 | 42 | Days of gestation |
| Rhesus monkey | 4 | 24 | ? | Weeks of gestation |
| Human | 4-6 | 36 | 27 years | Weeks of gestation |

- انتقال سلول های جنینی-مادر بین هفته چهارم و ششم بارداری توصیف شده است.
- به طور تصاعدی در طول دوره بارداری افزایش می یابد و در روزهای قبل از زایمان به حداکثر سطح خود می رسد.
- اکثر سلول های جنینی در هفته های اول پس از بارداری توسط سیستم ایمنی مادر از بین می رود
- اما بخش کوچکی از سلول های جنینی تا سه دهه پس از زایمان در انسان باقی می مانند.



FMc)(Fetal Microchimerism

- تبادل جنین و مادر منجر به همکاری بین مادر و جنین می شود
(بادی و همکاران، ۲۰۱۵؛ داو و همکاران، ۲۰۰۷؛ هیگ ۲۰۱۴)
- FMc می تواند بقای جنین را تضمین کند و سلامت مادر را بهبود بخشد (Dawe et al., 2007)
- آمادگی فیزیولوژی مادر برای افزایش انتقال منابع به فرزندان (مانند افزایش تولید شیر) عمل کنند



The Effects of Fetal Microchimerism on Maternal Health

- FMC تکثیر می شود و دارای پتانسیل چند خطی بالا با توانایی زیادی در تمایز به فنوتیپ های خاص در بافت های مادر است، که تأثیر مفیدی بر سلامت مادر دارد
- از جمله: قلب، سلول های عصبی، سلول های اندوتلیال، سلول های خون ساز و لنفوسیت ها و.....تمایز می یابد.



The Effects of Fetal Microchimerism on Maternal Health

- FMc در کبد به عنوان سلول‌های کبدی فعال،
- FMc در سلول‌های ماهیچه‌ای قلب یافت شده‌اند
- مشاهده نقش آن در بهبود بیماری‌های قلبی یا کبدی نشان داده شده است
- حتی از سد خونی مغزی عبور کرده و به نورون‌های مغز تبدیل می‌شوند.



The Effects of Fetal Microchimerism on Maternal Health

- **FMC ممکن است نقش مفیدی (محافظت کننده و احیا کننده) در ترمیم و بازسازی بافت، جایگزینی سلولی و حفظ هموستاتیک مادر داشته باشد**
- **FMC در بافت های ملتهب مادر یافت شده است، که نشان می دهد آنها در فرآیندهای رگ زایی و بهبودی نقش دارند**
- **سلول های جنینی در بافت اسکار یافت شده اند، به ویژه جای زخم هایی که در اثر سزارین باقی مانده اند و به ایجاد کلاژن برای بهبود کمک می کنند.**
- **منبعی از سلول های پیش ساز با مداخله در ترمیم بافت و نوروژنز هستند.**



The Effects of Fetal Microchimerism on Maternal Health

- همچنین مشخص شده است که احتمال سرطان را کاهش می دهد **تمایل به شرکت در بازسازی بافت دارند** و به سیستم ایمنی مادر قبل از تبدیل شدن به سلول ها خطرناک کمک کنند.

- در سرطان ریه، زنان چندزا پیش آگهی بهتری نسبت به زنان نخستزا دارند، که نشان می دهد **FMC** می تواند رشد تومور مادری را سرکوب کند

(Fugazzola et al., 2011; Hallum et al., 2020)

- **FMC** همچنین با خطر کمتر سرطان سینه همراه است و به محافظت در برابر سرطان سینه کمک کند. (بروستل و همکاران، ۲۰۱۸؛ فوگازولا و همکاران، ۲۰۱۱؛ یه و همکاران، ۲۰۱۰)

- سرطان مثانه (نگوین هوو و همکاران، ۲۰۰۹) مرتبط است.



The Effects of Fetal Microchimerism on Maternal Health

- FMc با کاهش کلی خطر ابتلا به آرتریت روماتوئید مرتبط است
- در کاهش علائم اختلالات مانند درد در آرتروز چه در دوران بارداری و چه در طولانی مدت کمک می کنند.
- همچنین سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد و رشد حاملگی های آینده را تسهیل می کند.



The Effects of Fetal Microchimerism on Maternal Health

- افزایش طول عمر: این سلول ها می تواند در توضیح اینکه چرا زنان از مقاومت بیشتری برخوردار هستند و امید به زندگی طولانی تری دارند کمک کند.
- بسیاری از زنانی که زایمان کرده اند امید به زندگی بیشتری دارند
- این سلول ها می توانند فیزیولوژی مادر پس از زایمان را تغییر دهند، تغییراتی در شیردهی، تنظیم حرارت، محبت مادر، و انعطاف پذیری عصبی ایجاد می کنند

(Boddy et al., 2015; هیگ ۲۰۱۴؛ باربا-مولر و همکاران، ۲۰۱۹)

A newborn baby is shown in a basket, wrapped in a pink blanket. The background features a soft, colorful gradient with white stars and a blue and purple circular pattern. The title 'The Effects of Fetal Microchimerism on Maternal Health' is overlaid on the top part of the image.

The Effects of Fetal Microchimerism on Maternal Health

بخشی از DNA فرد در دیگری است

- ممکن است با ظهور محبت بین مادر و کودک همراه باشد.
- به معنای افزایش سطح محافظت در سطح رفتاری ، ایجاد سطح پیوند بالاتر و درک شباهت بیشتر باشد.
- سلامت عاطفی و روانی مادر



مادر کودک را در سطح سلولی احساس می کند

- بسیاری از عملکردهای مادری بدن زن دقیقاً تحت تأثیر سلول های جنینی جنین شکل گرفته است که در سطح فیزیولوژیکی زن را برای تأمین تمام نیازهای کودک "کوک" می کند.
- دانشمندان پیش بینی می کنند که حداکثر تعداد سلول های جنینی را می توان در اندام های مادری یافت که برای تولد و زندگی نوزاد بسیار اهمیت دارد.
- اینها پانکراس هستند که مسئول متابولیسم و حفظ تعادل دمای جنین در دوران بارداری هستند
- غدد پستانی که تغذیه کودک متولد شده را تأمین می کنند
- مغز. اتصالات عصبی موجود در آن دلبستگی مادری به کودک را تشکیل می دهد. و ممکن است وجود سلول های جنینی یک کودک از قبل متولد شده در مغز مادر باشد که به او اجازه می دهد تا نیازهای نوزاد را مانند نیازهای خود درک کند.



- بسیاری از انسان ها دارای ویژگی های کایمریک به شکل سلول های خارجی از والدین، خواهر و برادر یا فرزندان هستند که در دوران بارداری به دست آمده اند.

- ممکن است فقط «سلول های مادر» به کودک منتقل نشود. سلول های یک خواهر یا برادر بزرگتر ممکن است راه خود را به خواهر یا برادر کوچکتر در رحم پیدا کنند. و از آنجایی که سلول های مادر می توانند برای چندین دهه در بدن کودک باقی بمانند، می توانند به طور بالقوه آنها را به فرزندان خود نیز منتقل کنند.

- به گفته دکتر امی بادی، این هنوز مستند نشده است، اما می تواند به این معنی باشد که بیشتر از آنچه که انتظار داریم، می توان شجره خانواده ما را در بدن ما یافت.



مضرات

- با این حال، مطالعات دیگر نشان می‌دهد که سلول‌های جنینی مستلزم تضاد منافع بین هر دو هستند
- FMc ممکن است به پاسخ‌های التهابی و خودایمنی در مادر تشدید کنند، زمانی که توسط سیستم ایمنی مادر به عنوان موجودات خارجی شناخته شوند.
- این ممکن است تا حدی به دلیل نرخ بالاتر خودایمنی در زنان باشد.
- (زنان سه برابر بیشتر از مردان به آرتریت روماتوئید مبتلا می‌شوند)..



فواید روحی
بارداری



فواید روحی بارداری

- بارداری یک فرایند جادویی است زیرا:
- در این فرایند تنها والدین نیستید که به فرزندشان زندگی می‌بخشید بلکه همچنین فرزند هم به والدین زندگی جدیدی می‌بخشد.



بهبود سبک زندگی

بارداری یک نعمت و فرصت ویژه جهت

اصلاح سبک زندگی مادران و پدران است. مثل :

- کنترل استرس‌های و خشم
- داشتن برنامه غذایی صحیح و حذف غذاهای مضر
- ورزش
- خواب مناسب
- ترک مصرف دخانیات

حتی زوجین در دوران بارداری سعی می‌کنند از نظر رفتاری و خلقی در وضعیت مطلوب‌تری قرار بگیرند چون ناخودآگاه حس می‌کنند تمام رفتارها و خلقیات آنها روی جنینی که دارند تاثیر مستقیم می‌گذارد.

شروع یک سبک زندگی سالم به تدریج این شیوه تبدیل به یک عادت پایدار شده و بعد از به دنیا آوردن نوزاد نیز همچنان سبک زندگی سالم‌تر ادامه خواهد یافت.



افزایش اعتماد به نفس



• افزایش اعتماد به نفس یکی از مهمترین

مزایای روانی-عاطفی مادری است.

• توان به دنیا آوردن یک موجود زنده باعث می‌شود تا زنان به **خود**

باوری رسیده و رشد روانی پیدا کنند. این موضوع سبب **افزایش اعتماد**

به نفس شده و **احساس مسئولیت** نسبت به فرزند به وجود می‌آورد.

• نگاه و نگرش یک زن پس از بارداری و زایمان در رابطه با بدنی که

قابلیت خلق یک انسان جدید و به دنیا آوردن آن را دارد بهتر می‌شود.

و از آن مراقبت بیشتری انجام میدهد.



شکل گیری ارتباط عاطفی خاص

- احساسات و روابط عاطفی بین مادر و کودک از زمان جنینی شکل می‌گیرند.
- رشد جنین در شکم مادر و ارتباط جسمی او با کودک باعث ایجاد **رابطه عاطفی خاصی** می‌شود.
- تمام سختی‌های جسمی که یک مادر در طی بارداری، زایمان و شیردهی و... متحمل می‌شود، در برابر علاقه و محبت او به فرزندش اندک هست و به محض نیاز کودک با تمام وجود به حفظ رابطه و ابراز علاقه می‌پردازد.

رشد شخصیت

- شکل‌گیری شخصیت افراد در چند دوره از زندگی‌شان اتفاق می‌افتد، کودکی؛ نوجوانی و دوره والدی و تربیت فرزند

- تغییرات اساسی شخصیتی و سازمان روانی انسان با پذیرفتن نقش پدر و مادری به کمال می‌رسد.



- پذیرفتن این نقش؛ صفاتی مانند ایثار، گذشت و فداکاری، خروج از خودخواهی و توجه به نیازهای دیگران، صبر، سعه صد، تعهد، فعالیت، مسئولیت و خلاقیت را در انسان به بار می‌نشانند.

- وجود همین تجربه‌ها مجموعه کاملی از ارزش‌ها را به **ساختار شخصیت** والدین می‌افزاید



رشد شخصیت

• تربیت هر فرزند **موجب تفکر و تعقل** والدین برای رشد و زندگی فرزندان شان می شود که در نتیجه منجر به **رشد و تعالی خودشان** در این مسیر خواهد شد

• به وجود آمدن شرایط مادری برای زنان باعث می شود بخاطر مسئولیتی که در خانواده دارند، به تلاش بیشتر روی آورند و **استعدادهای خود** را برای اداره مناسب خانواده به کار گیرند

• به عبارتی دیگر:

فرزنددار شدن، به فعالیت رساندن همه استعدادها و قابلیت ها یک زن است.

احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن

• یکی از نیازهای فرزندان، مورد توجه دیگران بودن است. درمقابل، والدین نیز نیاز دارند از کسی حمایت کنند و او را دوست بدارند.
(سلسله نیازهای مازلو)

• کارکرد نیازهای مذکور به گونه ای است که والدین و فرزند مکمل یکدیگر هستند

• زمانی که والدین صرف تربیت فرزندان و ابراز محبت به آنها می کنند، **موجب**

جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی بیهوده

است



عامل نشاط



- فرزند موجب نشاط و شادمانی والدین می شود
- یکی از بزرگ ترین عوامل نشاط، اولین ملاقات آنها با فرزندان سالم خویش پس از تولد بوده است.

- به زن و شوهری که صاحب فرزند شده اند، پدر و مادر خطاب می شود و لذا آنها زندگی خود را معنادارتر از گذشته می یابند

- والدین از شنیدن الفاظ «مامان» و «بابا» از کودک و دیدن فعالیت های شیرین و دل انگیز آنها و نگاه به چهره های بشاش و تبسم آفرین فرزندان احساس شادمانی می کنند.



عامل نشاط

- اغلب والدین تحرک و شادی را به عنوان یک مزیت از کودکانشان دریافت می کنند.

- متأهلان دارای فرزند، از متأهلان بدون فرزند شادترند.

- داشتن فرزند موجب امکان درک بهتر زیباییها می شود.

- زنان احساس انرژی و مثبت اندیشی بیشتری در طول سه ماهه دوم و سوم داشته اند.



حس مفید بودن و ارزشمندی

افراد، نیازمند شکوفایی هستند تا به خودباوری برسند.

چنانچه مردان و زنان به هر دلیلی نابارور باشند، در خود نوعی احساس سرخوردگی کرده و به آرامشی که باید نمی‌رسند.



- یکی از اهداف تشکیل خانواده، آرامش روانی و تولید نسل است.
- این هدف است والدین را به جلو می‌برد و به آنها انرژی می‌دهد.
- داشتن فرزند با احساس شایستگی و مثمر ثمر بودن در ارتباط است.



کسب آمادگی برای ایفای نقش پدر و مادری

- نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد که ابراز هیجان والدین در دوران بارداری به عنوان یکی از متغیرهای مهم، با بهداشت روانی و کیفیت روابط همسران ارتباط دارد.
- چنانچه والدین در دوران بارداری نگرش و هیجانات مثبت در تعامل باجنین داشته باشند،
- میزان رضامندی زناشویی، صلاحیت اجتماعی و دل بستگی به کودک در آنها افزایش یافته، مشکلات عاطفی رفتاری بعد از تولد در آنها کاهش می یابد.



استحکام خانواده



- بی‌فرزندی در خانواده‌ها یک فضای خالی را به وجود می‌آورد و باعث تضاد و بی‌علاقگی به زندگی مشترک می‌شود.

- تحقیقات انجام شده در ایران نیز نشان می‌دهد که خانواده‌های بی‌فرزند بیش از هر نوع خانواده دیگر در معرض گسست قرار دارند.

باعث پیوند اجتماعی

• پیوند اجتماعی یا جامعه پذیری:

• فرآیندی است که طی آن فرد به تدریج به شخصی خودآگاه، دانا و باتجربه در شیوه های فرهنگی تبدیل می شود. اجتماعی شدن، نسل های مختلف را به هم پیوند می دهد.



باعث پیوند اجتماعی



• تحقیقات هافمن نشان داد:

• که فرزند بر فرآیند اجتماعی شدن و جامعه پذیری والدین تأثیر می گذارد:

• - کودکان با حضور خود، وضعیت بزرگسالان به خصوص زنان را تأیید نموده و به آنها هویت اجتماعی می دهند.

• - کودکان از طریق فعالیت های خود در مدرسه و مراکز تفریحات سالم و محیط همسایگی، والدین خود را با جامعه پیوند می دهند.

• - فرزندان بر اساس شعایر مذهبی والدین شان رشد می کنند، زیرا والدین آنها بر اساس آن مفاهیم، رفاه و آسایش دیگران را مقدم داشته و به اجتماعی شدن گروه تداوم می بخشند.

• - کودکان به آنها اعتبار بخشیده و آنان را از تنهایی نجات می دهند.

باعث پیوند اجتماعی



• ادامه نتایج تحقیقات هافمن :

• کودکان به زندگی خانوادگی نشاط و سرور بخشیده و آن را لذت بخش می کنند.

• - کودکان با توجه به اصول اجتماعی شدن، شایستگی و صلاحیت والدین را رشد داده و حتی آنان را به مرز خودکفایی می رسانند.

• چون والدین بیش از افراد بی فرزند از تأیید اجتماعی بهره مندند، کودکان علاوه بر کسب شخصیت بر اعمال نفوذ والدین نیز می افزایند.

• این یک جنبه کلیدی اجتماعی شدن برای اکثریت مردم در هر فرهنگی است؛ اگر چه ماهیت دقیق و نتایج آن از نظر فرهنگی فرق می کنند.

از توجه شما سپاسگزارم

