

## مزایای 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. لازم است بدانید در متون علمی منع مطلق سنی برای بارداری وجود ندارد اما هر چه سن مادر در بارداری کمتر باشد بهتر است، در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت های لازم میسر است. در سالهای اخیر ۵۰ تا ۷۰٪ زنان باردار در آمریکا و کشورهای اروپایی، در سن بالای ۴۰ سال بوده است. در کانادا هم ۱۱ درصد کسانی که برای اولین بار مادر می شوند بالای ۳۵ سال سن دارند.

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان 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. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است. باید بدانید که بارداری و شیردهی فوائد بیشماری دارد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می شود:

### فوائد بارداری و شیردهی:

- ✓ نسبت سرطان سینه در زنانی که بچه ندارند (نولی پار) به زنانی که ۲ و بیشتر بچه دارند (مولتی پار) ۱.۲ تا ۱.۷ برآورد شده است. یعنی حاملگی اثر پیشگیری کننده بر سرطان پستان دارد.
- ✓ هرچه سن اولین بارداری ای که به انتها رسیده باشد (ترم شده باشد یعنی بالای ۳۷ هفته) پایین تر باشد، این اثر محافظتی بیش تر است.
- ✓ این اثر محافظتی بارداری بر روی سرطان پستان تا ۱۰ سال است. پس منطقا هرچه اولین بارداری زودتر و آخرین بارداری دیرتر باشد، به طور کلی ضریب محافظتی بالاتر می رود.
- ✓ اولین علت ذکر شده برای سرطان تخمدان در کتاب های مرجع پزشکی، زایمان کم یا نازایی است.
- ✓ نولی پاریتی یا تجربه نکردن حتی یک زایمان، از عوامل خطر قطعی سرطان تخمدان است.
- ✓ مطالعات اثبات می کند یک بارداری بیش از ۲۰ هفته، اثر محافظتی نسبت به ایجاد فیبروم در رحم زنان است. (فیبروم ها شایع ترین علت هیستریکتومی یا درآوردن رحم هستند)
- ✓ مطالعات نشان می دهد هرچه سن اولین بارداری کمتر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم کاهش می یابد و هرچه فواصل بین بارداری ها بیش تر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم بیشتر است.
- ✓ در مطالعه ای نسبت ابتلا به فیبروم در یک خانم نولی پار (بدون زایمان) به خانم مولتی پار (دراین پژوهش: ۵ زایمان) ۵ برابر گزارش شده است.
- ✓ حاملگی باعث تحلیل و بهبود اندومتریوز می شود. حاملگی در بعضی افراد باعث بهبود کامل و در برخی باعث سرکوب علائم در طی حاملگی می شود. (اندومتریوز ، وجود بافت رحم در جایی غیر از رحم است که مشکلات زیادی به وجود می آورد)
- ✓ مطالعات متعدد نشان می دهد که شیردهی باعث کاهش سرطان های پستان و تولیدمثلی می شود.
- ✓ پژوهش ها نشان می دهد خانم هایی که حداقل به مدت دو سال تجمعی شیردهی داشته اند، در آینده ۲۳٪ کمتر به بیماری های قلبی عروقی مبتلا می شوند.

- ✓ در مطالعه ای نشان داده شد هر ۱۲ ماه شیردهی، ریسک ابتلا به سرطان پستان را ۴.۳٪ کاهش می دهد. هر بارداری و زایمان هم این ریسک را حدود ۷٪ کاهش می دهد.
- ✓ حداقل میزان شیردهی به ازای هر کودک ۱۸ ماه و حداکثر آن ۲۴ ماه باید باشد تا بهترین اثر بخشی شیردهی را در محافظت از بروز سرطان پستان در مادر داشته باشیم.
- ✓ بیشترین اثر محافظتی برای مادران شیرده به ازای هر کودک شیردهی به مدت ۲ سال تمام می باشد