

فصل 14

درین فصل:

230..... عقامت چیست

230..... اسباب عقامت چیست؟

230 عقامت در مرد ها

231 عقامت در خانمها

232 خطرات وظیفوي یا خانگي که میتواند سبب ایجاد صدمه در باروري گردند

233 برای عقامت چه کاري صورت گیرد

234 باختن حاملگي (سقط بنفسي)

237 کارکردن برای ایجاد تغییر

عقامت (زمانی که قادر به داشتن طفل نباشید)



◀ زمانیکه يك توانايي طفل دار شدن را ندارند. شاید مشکل عقامت در خانم، شوهر و یا هر دو موجود باشد. عقامت مشکلي است که تعداد کم مردم راجع به آن صحبت مي نمایند.

اکثریت خانم ها و مرد ها گمان مي برند که قادر به داشتن طفل خواهند بود اما حقیقت این است که یکی از جمله 10 زوج مشکلات طفل دار شدن را دارند. بعضي مرد ها و خانم ها نمي خواند طفل داشته باشند براي زوج هاي که در جستجوي داشتن طفل اند اند، سبب اندوه قهر و نا اميدي مي شود.

اکثراً خانم ها مسوول مي دانند اما در 50 فیصد واقعات مرد ها مسوول مي باشند. مرد ها به این عقیده نمي باشند که نقيصه در وجود آنها باشد، و یا مشترک باشد. آنها ممکن از اجرائي معاینات صحي خود داري نمایند و یا با قهر از خود عکس العمل نشان دهند چون در جامعه از مرد توقع مي رود که منحيث يك علامهء مردانگي طفل داشته باشد. (عقامت يك نشانهء عدم مردانگي تلقي مي گردد) لذا عقامت سبب شرمندگي او ميگردد.

عقامت اسباب زياد داشته که بعضي از آنها قابل معالجه مي باشند و يکتعداد قابل معالجه نمي باشند این فصل به شما راجع به عقامت و تدايي آن معلومات ميدهد.

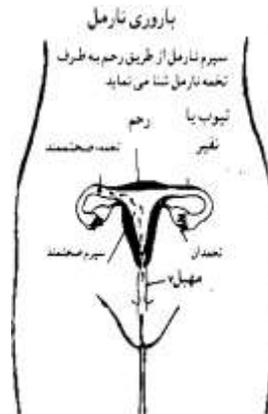
يك زوج زماني عقيم گفته ميشود كه با داشتن چندين مرتبه مقاربت جنسي در يك ماه بدون استفاده از روش هاي تنظيم خانواده بعد از گذشت يكسال حامله نشده باشد. زوج هاي كه سه سقط بنفسي متواتر و يا بيشتر داشته اند نيز ممكن مصاب به مشكل عقامت باشند.

يك مرد و يك خانميكه از قبل يك طفل دارند ممكن عقيم شوند، زيرا مشكل بعد از تولد طفل آخري ممكن به وجود بيايد و سبب عقيم شدن آنها گردد.

بعضي اوقات تركيبي از مشكلات موجود مي باشد و به تنهائي مربوط مرد يا زن نمشود. بعضي اوقات زوج و زوجه هر دو نارمل بوده و هيچ معينهء لابراتواري و يا داکتر سبب عقامت آنها را پيدا کرده نمي تواند.

عادات از قبيل نشيدن بيش از حد الكول، كشيدن سگرت، جويدن تنباكو و استفاده دواهاي مخدره قدرت باروري مرد و زن را متاثر ساخته ميتوانند.

عقامت چيست؟



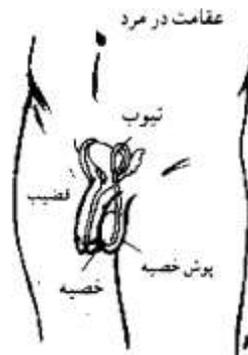
اسباب عقامت چيست؟

عقامت نزد مرد ها:

اسباب عمده عقامت در مرد ها عبارت اند از:

1. مرد مقدار كافي سپرم توليد ننموده يا سپرم جهت القاح تخمه الي نفيرهاي خانم شنا کرده نمیتواند.
2. بعد از بلوغ كله چرك (Mumps) را سپري نموده، كه خصيه هاي وي را تخریب نموده است. در صورت واقع شدن حالت فوق مرد قادر به انزال مي باشد اما مايع انزال شده فاقد سپرم است.
3. سپرم نمي تواند از قضيب مرد خارج گردد زيرا ندبه ايکه توسط امراض مقاربتی در گذشته به وجود آمده (يا فعلاً مصاب اين امراض مي باشد) مانع عبور سپرم ميشود.
4. تورم ورید هاي پوش خصيه (Varicocele) دارد.
5. مرد ممكن است در جريان روابط جنسي مشكلات ذيل را داشته باشد:

- قضيب (آله تناسلي) وي سخت نمي گردد.
- قضيب (آله تناسلي) وي سخت میگردد اما در جريان مقاربت جنسي سخت باقي نمي ماند.
- انزال قبل از وقت دارد. قبل از آنکه آله تناسلي وي عميق داخل مهبل پيش برود.
- 6. امراضي از قبيل مرض شکر، توبرکلوز و ملاريات همه ميتوانند باروري يك مرد را متاثر بسازند.



◀ عقامت که سبب آن آنتان باشد قابل جلوگیری میباشد. برای اطلاعات بیشتر صفحات 272، 279 دیده شود.

عقامت در خانم ها

1. 1. مسدود شدن لوله های

رحمی



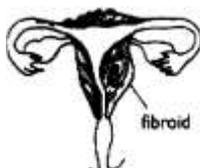
2. تخمدان ها تخمه تولید نمی

نمایند.



3. موجودیت تومور رحمی

(Fibroid):



عقامت در خانم ها:

اسباب عمده عقامت در خانم ها عبارت اند از:

- 1- موجودیت ندبه در نفیر ها و یا داخل رحم. موجودیت ندبه در نفیر ها مانع حرکت تخمه از طریق لوله های رحم میشود و یا مانع حرکت سپرم به طرف تخمه می گردد. ندبه داخل رحمی مانع رسیدن تخمه القاح شده به جدار رحم می گردد. بعضی اوقات خانم ها ندبه داشته اما نمی دانند، زیرا آنرا احساس نمی نماید. اما سالها بعد میدانند که آنها عقیم اند. حالات ذیل سبب تشکیل ندبه شده می توانند.
 - سقط نا مطمئن یا مشکلات ولادت که سبب تخریب و یا آنتان رحم شده باشند.
 - گذشتن لوپ یا وسیله داخل رحمی که در شرایط نا پاک تطبیق گردیده و رحم را منتن ساخته باشد.
 - مشکلاتی که سبب عملیات های جراحی مهبل؛ رحم؛ تخمدان ها و لوله های رحمی به وجود آمده باشند.

- 2- **خانم تخمه را تولید نموده نمی تواند:** زیرا عضویت خانم قادر به تولید مقدار کافی هورمون در زمان مناسب نمی باشد اگر عادت ماهوار خانم کمتر از 25 روز یا بیشتر از 35 روز فاصله داشته باشد خانم مشکلی در آزاد شدن تخمدان ها دارد. بعضی اوقات اگر خانم وزن زیاد را در زمان کم از دست دهد یا بسیار چاق باشد، تخمدان های او تخمه تولید نموده نمی تواند.
- 3- **خانم توموری در رحم دارد (Fibroid)** که مانع حمل شده و یا ادامه حمل را مشکل می سازد.

تنظیم خانواده مصوون می باشد



اکثراً روش های تنظیم خانواده را مسوول عقامت میدانند. اما روش های تنظیم خانواده سبب عقامت نمی گردد(به استثنای روش عقیم سازی و بعضی واقعاتیکه در آنها وسیله داخل رحمی درست جایجا نشده و سبب آنتان رحم و لوله های رحم میشود). برای معلومات بیشتر در مورد تنظیم خانواده به صفحه 197 مراجعه شود

این خطرات به چندین طریق باروری را صدمه می زنند از ساختن سپرم و تخنه الي تولد يك طفل صحتمند.

• هوا؛ غذا و آب ملوث شده به واسطهء حشره کش هاي خطرناك و يا مواد كيمياوي كه در فابريكه ها و مزرعه ها از آنها استفاده میگردد.

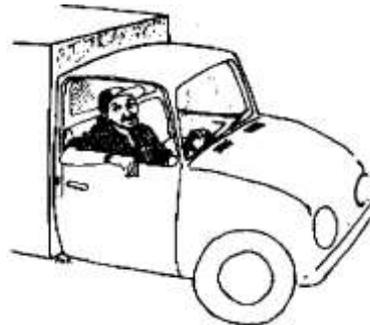


خطرات وظيفوي يا خانگي كه ميتوانند سبب ايجاد صدمه در باروري گردند

• كشيدن سگرت، جويدن تنباكو؛ انداختن نسوار و يا نوشيدن الكول يا كافي قوي.

خانم هاي كه سگرت ميكشند، تنباكو مي جوند؛ نسوار مي اندازند يا مقدار زياد الكول و يا كافي قوي مينوشند، يك مدت زمان طولاني جهت حامله دار شدن به كار دارند و يا سقط هاي بنفسي زياد دارند. و نيز مردهائي كه سگرت ميكشند و بسيار الكول مينوشند، سپرم كم داشته و اغلبا اين سپرم ها ضعيف و يا تخریب شده مي باشند.

• درجهء حرارت بلند: سپرم مرد ضرورت دارد تا سرد بماند. براي اين منظور خصيه ها در پوش خود خارج از بدن آویزان مي باشند. زمانيكه خصيه ها بسار گرم شوند ساختن سپرم سالم در آنها متوقف مي شود. طور مثال اين حالت زماني ميتواند رخ دهد اگر يك مرد كالاي چسپ بپوشد كه خصيه ها را به طرف بالا داخل بدن وي فشار دهند و يا حمام گرم نمايد، يا نزيك ماشين هاي گرم مثل بايلر، داش و يا ماشين گرم يك موتر براي چندين ساعت بنشيند. زمانيكه خصيه ها سرد گردد دوباره به توليد سپرم شروع مي نمايند.



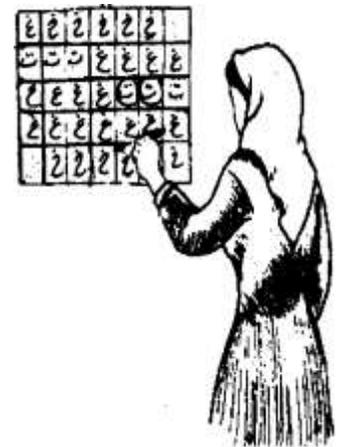
دواها: بعضي دوا ها به قدرت باروري صدمه ميزنند و در صورتيكه شما ميخواهيد حمل بگيريد، بهترين روش براي شما و شوهرتان استفاده نكردن از ادويه مي باشد.

در صورتيكه مجبور باشيد براي بريمي دوا استفاده نماييد، با كارمندان صحي مشوره نموده و به وي بگوئيد كه ميخواهيد حامله شويد.

اگر شما و شوهرتان تصور می‌نمائید که یک شما مشکل در باروری دارید: 1. کوشش نمائید که مقاربت در زمان باروری داشته باشید. با وجودیکه مرد روزانه میلیونها اسپرم تولید می‌نماید. یک خانم صحتمند تنها یک تخمه در یک ماه تولید نموده می‌تواند. این زمان باروری زن زیاد می‌کنند (یگانه زمانی که در جریان ماه میتواند وی حمل بگیرد) در اکثر خانم‌ها زمان باروری بعد از روز دهم عادت ماهوار شروع شده و مدت شش روز ادامه می‌یابد. عضویت شما چندین علامه را دارد که به شما زمان باروری را بیان میکند. آسانترین علائم قابل بررسی تغییرات در مخاط مهبل می‌باشد.

بررسی و مطالعه مخاط مهبل:

خ = خونریزی ماهوار
ت = روز های تر (زمان باروری)
غ = روز های خشک (زمان غیر باروری)



در زمان باروری شما، عنق رحم مخاط را تولید می‌کند که در انتقال اسپرم به داخل رحم کمک می‌نماید. این مخاط روشن به نظر رسیده و مشابه سفیدن تخم خام می‌باشد. و نیز درنی بین انگشتان شما کش می‌شود. در اواخر عادت ماهوار شما ممکن مخاط خشک و چسپناک را داشته باشید این نوع مخاط مانع رسیدن اسپرم به رحم می‌شود. (جهت بررسی مخاط به صفحه 220 مراجعه نمائید) روزانه در یک جدول تغییرات مخاط را بنویسید. در هفته ای که مخاط را مرطوب درخشنده و روشن مشاهده نمودید کوشش نمائید هر روز مقاربت جنسی داشته باشید.

در زمان مقاربت بهترین وضعیت‌ها برای انتقال اسپرم به رحم این‌ها میباشند.

- به عقب بخوابید و مرد بالای شما قرار بگیرد.
- خوابیده به یک پهلو.

بعد از ختم مقاربت جنسی برای مدت 20 دقیقه افتاده به پشت استراحت نمائید. این وضعیت در حرکت اسپرم بطرف رحم و رسیدن آن به تخمه کمک می‌نماید.

اجتناب از کارهای ذیل نیز میتواند کمک نماید:

- از استعمال کریم‌ها و روغنیات در جریان مقاربت جنسی خود داری نمائید. این‌ها اسپرم را کشته و یا مانع رسیدن اسپرم به تخمه می‌شوند.
- از شستن داخل مهبل (گرفتن Douche) پرهیز نمائید. شستن مهبل قبل و یا بعد از عمل جنسی رطوبت داخل مهبل را تغییر داده و زنده ماندن اسپرم را مشکل می‌سازد.
- شوهر شما نباید قبل از مقاربت جنسی حمام نماید زیراات حرارت بالای خصیه‌ها تاثیر کرده و اسپرم را از بین می‌برد.

◀ در صورتیکه بلافاصله حمل نگرفتید نگران نباشد. اکثریت روح‌ها در اثر ادامه دادن به مقاربت جنسی در روز های باروری بعد از یکسال حامله شده اند.

2- معالجه مشکلات صحي:



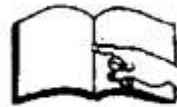
شما و شوهرتان هر دو باید معاینات صحي را تکمیل و برای امراض مقاربتی معاینه شوید.

اگر یکی از شما مصاب امراض مقاربتی باشید هر دو باید تدایوی گردیده خود را مطمئن سازید

که تمام ادویه توصیه شده را خورده اید.



امراض مقاربتی



صحت مند ماندن، ۱۴۹
خوردن غذا برای صحت
بهبتر، ۱۶۵

3- عادات های خوب صحي را تمرین نمایند:

• از غذای صحي و خوب استفاده نمایند اگر عادت ماهوار منظم ندارند و شما بسیار چاق و یا لاغر هستید کوشش نمایند وزن ببالید و یا وزن خود را زیاد بسازید.

• از سگری کشیدن، جویدن تنباکو، انداختن نسوار، استفاده از دواهای مخدره و الکول اجتناب ورزید.

• استفاده کافئین از طرق نوشابه های مثل کافي، چای سیاه و نوشابه های کوکا کولات خود داری نمایند. استراحت کافي و تمرین منظم نمایند.

4 - اگر بعد از يك سال حامله نشوند به يك کارمند صحي مراجعه نمایند.

تست های ساده و ارزان قیمت وجود دارند که میتوانند علت مشکل شما را واضح نمایند. به گونه مثال کارمند صحي ممکن در تحت مایکروسکوپ سپرم شوهر شما را مطالعه نموده و ببیند که آیا آنها نارمل اند؟ ممکن وي برای شما يك معاینه حوصلي (معاینه داخلی لگن خاصره) را جهت بررسی مهبل رحم و لوله های رحمی از نظر موجودیت تومور ها و انتانات توصیه نماید. و یا به شما بیاموزاند که چگونه با گرفتن درجه حرارت بدن خویش میتوانید بفهمید که تخمدان آزاد می نمایند یا نه مهم بدانید که این آزمایش مشکل را واضح ساخته اما آنرا حل نمی کنند. حتی قیمت بهاترین دوا و یا عملیات جراحی اغلباً عقامت را معالجه نموده نمی تواند.

برای اکثریت زوج ها مشکل حامله دار شدن نمی باشد بلکه ادامه حل الي تولد طفل می باشد. از دست دادن يك و حتی دو حاملگی معمول می باشد. ممکن این يك طریقه باشد که توسط آن بدن به يك حمل بسیار ضعیف که امکان حیات آن وجود ندارد، خاتمه بدهد. اما اگر بیشتر از سه طفل را ضایع نموده اید پرابلم های دیگر ممکن وجود داشته باشند مانند:

- تخمه و سپرم نا سالم
- مشکل به ارتباط شکل رحم
- موجودیت يك كتله اضافي در رحم (فیبروئید Fibroid)
- توازن نا درست هورمونها
- انتان رحمی و یا مهبلي
- موجودیت يك مرض مثل ملاریا

باختن حاملگی



انتانات رحم

◀ سقط بنفسي اغلباً با وجود احتیاط زیاد میتواند واقع شود، خود را ملامت نکنید



حاملگی



◀ باختن حاملگی معمول میباشد و این بدان معنا نمی باشد که شما در آینده حمل نارمل نخواهید گرفت

علايم هوشدار دهندهء باختن حاملگی:

- خونريزي كم به رنگ نصواري، سرخ، و يا گلابي از مهبل درد و گرفتگی بطني با وجوديكه كم باشد.
- در صورت مشاهدهء علايم هوشدار دهنده نكات ذيل را مد نظر بگيريد:

بعد از شروع سقط بنفسي يا علايم باختن حاملگی اكثرأ جهت توقف آن كاري انجام داده نمي توانيم اگر خونريزي كم و بدون درد باشد

- دراز كشيده و مدت 2 يا 3 روز استراحت نماييد
- از مقاربت جنسي اجتناب ورزيد.
- در صورت ادامهء خونريزي و ازدياد مقدار آن و يا اگر حمل شما بيشتر از 4 ماهه باشد به شفاخانه مراجعه نماييد و به ايشان بگوئيد كه شما حمل داريد.

با اهميت: اگر در جريان سه ماه اول حاملگی قرار داريد و درد شديد داشته، احساس ضعف و خونريزي داريد ممكن حاملگی نفيري (خارج رحمي) داشته باشيد. فوراً به شفاخانه مراجعه نماييد. مطمئناً بايد براي آنها بگوئيد كه حمل داريد.

قبل از آنكه كوشش مينمائيد دوباره حامله دار شويد:

- رهنمايي هاي صفحهء 234 را در معالجه مشكلات صحي و تمترين عادات صحي خوب مطالعه نماييد مهم مي باشد كه شما از استفادهء دوا، كافئين، سكرت كشيدن، و جويدن يا چوسيدن تنباكو و نوشابه الكولي اجتناب ورزيد. اين ها همه از بين رفتن در حاملگی كمك مي نمايند.
- اگر هميشه حمل شما بعد از سه ماهگی ضايع ميشود، ممكن دهانه، رحم ضعيف باشد اين مشكل بعضاً با گذاشتن يك حلقه كوچك در اطراف دهانهء رحم توسط يك داكتر رفع ميشود. خود را مطمئن بسيازيد كه داكتر درين مورد تجربه كافي داشته باشد. در زمان ولات حلقه بايد دور ساخته شود.

اگر شما حامله شده باشيد:

- كوشش نكنيد اشياي سنگين را از زمين برداريد.
- از داشتن رابطه جنسي در 16 الي 8 اول بعد از حمل خود داري نماييد. تا حد امكان استراحت نماييد.

عقامت میتواند يك زن و يا مرد را مايوس، غمگين؛ عصباني؛ تنها و يا

خشگين بسازد

در صورت واقع شدن حالات فوق مهم است بدانيد كه سما تنها نمي باشيد.

سعي نماييد با اشخاصي كه به شما توجه داشته و شما را دوست دارند صحبت نماييد. همچنان شما ميتوانيد با زوج هاي عقيم دريگر صحبت نموده و همدیگر را كمك نماييد.

قصه هي ذيل شوه هاي برخود بعضي اشخاص را با عقامت بيان مي كند.



زندگی با عقامت



گروپ تقويه کننده ارتباطات كمكي

به فرزندی گرفتن يك طفل قصهء لینا

لینا 25 سال داشت و سه مرتبه ازدواج کرده بود. او بسیار اندوهگین بود از اینکه هر سه شوهر وي جهت حامله نشدن او را طلاق داده بودند. مردم قریه راجع به او صحبت نموده و او را ملامت مي کردند. مردم میگفتند كه لینا قبل از ازدواج يك نوع سحي و جادو را استفاده کرده كه مانع حامه شدن او شده و حتي وي را عقيم ساخته است.

تمام خواهران لینا طفل داشتند و بعضي اوقات لینا از آنها مراقبت مي نمود. خواهر بزرگتر لینا مصاب به توبرکلوز بوده و زمانیکه دو طفل دوگانگی را بدینا آورد، لینا درخواست نمود كه يك طفل را به فرزندی بگیرد و خواهرش مافقه نمود. لینا به مرکز صحي مراجعه کرده و از کارمندان صحي درخواست نمود تا در مورد یافتن راه هاي تغذي طفل با وي همکاری نمایند کارمند صحي طرز تغذي طفل را توسط قاشق و گيلاس به لینا تدریس نمود و زمينه؛ شیر دادن طفل را در جریان روز توسط يك خانم صحتعمند كه يك طفل دیگر نیز داشت در قریه مساعد کرد. شبانه لینا طفل را به واسطهء گيلاس شيرپيکه از يك خواهر دیگر خود هر روز شام بدست میآورد تغذي مي نمود



دوستان لینا و ساير همسايه ها مطمئن نبودند كه طفل صحت به بار بیاید. اما زمانیکه متوجه گردیدند كه طفل قوي و صحتمند شده بسیار خوش شدند و به لینا افتخار کردند. در حقیقت لینا به صفت يك متخصص تربيهء اطفال فرزندی در آمده بتود. زمانیکه در قریه يك مادر در اثناي ولادت فوت مینمود طفل وي را جهت مراقبت به لینا مي سپردند.

دوگانگی ها فعلاً بزرگ شده اند و مردم اکثراً میگویند طفل فرزندی لینا بلند ترو قویتر از خواهرش مي باشد. و درین مورد افتخار به مراقبت و دلسوزانهء لینا دارند.

ساختن زندگی بدون داشتن طفل: قصه سارا و تیتو

سارا و تیتو بسیار کوشش نمودند تا طفل داشته باشند، اما قادر به داشتن طفل نشدند. در ابتدا آنها اندوهگین شدند، زیرا در جامعه آنها از يك زوج توقع آن میرفت که تا حد امکان طفل به دنیا بیاورند اما بعد تر فکر کردن درین مورد که زندگی آنها بدون طفل نامکمل خواهد بود، ترك کردند و برای آینده خود پلان ترتیب نمودند. آنها تصمیم گرفتند که به تجارت شروع نمایند. از يك شهر به شهر دیگری سفر نموده ظروف و اشیای دیگر را بفروشدند. بداشتن طفل اینگونه سفر ها برایشان شاید بیار مشکل میبود.



حالا که سارا و تیتو پیر شده اند، مردم تبصره می نمایند که چهره و عادات ایشان مشابه همدیگر است مراقب همدیگر اند و دوستان مشترک زیاد دارند و با هم میخندند. آنها مثل همسایه ها پدر کلان نیستند، اما قصه های جالب برای گفتن دارند. همه در اجتماع آنها را احترام مینمایند.

Lima, peru.

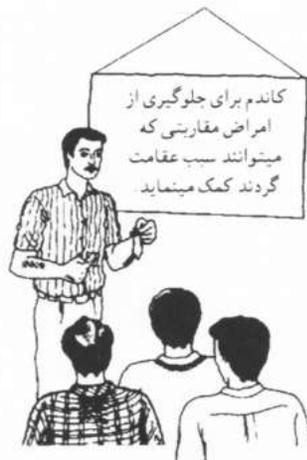
برای کمک به اشخاص عقیم:

- مهربان و حساس باشید. این يك زمان مشکل می باشد و آنها به حمایت و آگاهی ضرورت دارند. زوج هایی را که حامله نمی شوند ملامت نکنید.
- به زوج ها درس احترام متقابل و ارزش دادن به همدیگر را بدهید.
- به زوج های که طفل ندارند در زمینه یافتن راه هایی که همراه اطفال باشند و یا در زندگی آرامش بدست آورند کمک نمایید.
- اسباب عقامت بسیار لاند اما امراض مقاربتی به آسانی قابل جلوگیری اند.

کارمند صحي همچنان میتواند:

- معلومات در مورد به فرزندی گرفتن طفل تهیه نماید.
- جوانان را راجع به امراض مقاربتی و راه های جلوگیری از آنها تدریس نماید.

کارکردن برای ایجاد تغییر



اسباب عقامت بسیار اند اما امراض مقاربتی به آسانی قابل جلوگیری اند.

- خود را مطمئن بسازید که مرکز صحي منطقه شما آماده تشخیص و تداوی امراض مقاربتی بوده و شکایت درد قسمت های پایین شکم توسط يك خانم را جدي مورد مطالعه قرار میدهد. اکثرأ خانم ها بدون دریافت تداوی دوباره به خانه های شان فرستاده شده و برای آنها گفه می شود که مشکل جدي ندارند.

- به خانم ها علایم مرض التهابی لگن خاصره و نیز اهمیت تداوی عاجل و مکمل آنرا بفهمانید.
- به مرد ها و خانم ها علایم امراض مقاربتی، اهمیت تداوی عاجل و تداوی هر دو شریک جنسی را بفهمانید.