

داشتن فرزند یکی از بزرگترین نعمت های خداوند است و بدون شک یکی از تمایلات و خواسته های مهم انسان هاست. معمولاً زوجین در خصوص تعداد و زمان فرزند آوری دچار تردید می باشند و دقیقاً نمی دانند وقت مناسب برای آن، چه زمانی و فاصله ایده آل بین فرزندان چند سال است .

### آیا می دانید بهترین سن برای بارداری چند سالگی است؟

بیاد داشته باشیم که سنین ۲۰ تا ۳۵ سالگی مناسب ترین سن برای باروری است. این در حالی است که به طور متوسط حدود ۱۵ سال فرصت خواهیم داشت تا بتوانیم تعداد فرزندان ایده آل خود را با در نظر گرفتن اصول سلامت به دنیا بیاوریم.

### زوجین گرامی:

دوران طلایی بارداری زنان بیست تا سی سالگی هست .

**آینده ایران، به توان فرزندان**

### نکات مهم :

◀ بارداری قبل از ۱۸ سالگی برای خانم ها خطرناک است زیرا در این سنین از نظر فیزیکی آمادگی لازم جهت باردار شدن و پرورش جنین را ندارند.

◀ با افزایش سن خانم ها :

- عوامل زیادی روی باروری آنان تاثیر می گذارند - در صورت وجود نازایی فرصت برای درمان کوتاه می باشد .

- فاصله سنی زیاد والدین و فرزند انشان منجر به عدم توافق فکری آنان می شود. حوصله و تحمل والدین برای پرورش و تربیت مناسب فرزندان پایین می آید.

### آیا می دانید بهترین زمان برای تولد اولین فرزند چه زمانی است؟

در صورت به تعویق افتادن اولین بارداری بیش از دو سال ، زوج ها برای پرکردن خلا عاطفی خود به سراغ گزینه های دیگری رفته که این می تواند دلیلی برای دوری عاطفی آنان از یکدیگر باشد.

**بهترین زمان برای فرزند دار شدن یک تا دو سال بعد از دواج است .**

## بزودی فرزندان ما آرزوی داشتن عمه ، دایی ، خاله و عمو خواهند کرد.

### آیا می دانید فاصله مناسب بین فرزندان چند سال است؟

امروزه محققین معتقدند که رعایت فاصله سنی مناسب بین فرزندان، تاثیر مهمی در تکامل و بهداشت روانی آنان دارد.

فاصله ۳ تا ۵ سال مناسب ترین فاصله سنی بین کودکان است .

◀ تولد نوزاد جدید در فاصله کمتر از سه سال ،

آرامش روحی و روانی فرزند بزرگتر را به خطر می اندازد چون رابطه بین کودک و والدین هنوز از نظر عاطفی به طور کامل شکل نگرفته است که پای فرزند دوم به میان می آید.

◀ اگر فاصله سنی فرزندان بیش از پنج سال باشد

امکان برقراری ارتباط آنان با هم کم می شود و فرزند بزرگتر نمی تواند احساس رفاقت و صمیمیت مناسبی با فرزند جدید برقرار نماید.