

# قصه‌های پر غصه ناباروری

بررسی چالش‌های پیش‌روی زوج‌های نابارور که طبق جدیدترین آمارها تعدادشان به بیش از ۳ میلیون زوج در کشور رسیده است

فاطمه قاسمی | روزنامه‌نگار

**پرونده**

اگر چه در ظاهر ناباروری یک نارسایی فیزیولوژیک شمرده می‌شود اما جنبه‌های روانی و اجتماعی گسترده‌ای پیدا می‌کند.

اصطلاح ناباروری برای افرادی تعریف می‌شود که پس از گذشت یک‌سال از تصمیم به بارداری، باردار نمی‌شوند و نیاز دارند با مراجعه به مراکز خاص تحت درمان قرار گیرند. ناتوانی در داشتن فرزند اغلب با مشکلات جسمی، جنسی و روانی با احساس شرم و قطع رابطه با دوستان، خانواده و همکاران همراه است و مسائل فرهنگی آن را پیچیده تر هم می‌کند. در کشور های آسیایی روش روبه‌رو شدن افراد با ناباروری به ارزش‌های اجتماعی- فرهنگی جامعه بستگی دارد. در حالی که برخی، ناباروری را غم‌انگیزترین حادثه زندگی می‌دانند، برخی هم خیلی آن را مهم نمی‌بینند. این تفاوت به میزان آسیب‌پذیری و نحوه بر داشت افراد از ناباروری بستگی دارد. به تازگی مدیر ملی پروژه جمعیت در وزارت بهداشت گفته که هم اکنون ۳ میلیون زوج نابارور در کشور وجود دارد که متأسفانه سالانه ۸۰ هزار نفر به آمار این افراد افزوده می‌شود. به همین بهانه و در این پرونده به برخی چالش‌هایی می‌پردازیم که زوج‌های نابارور را درگیر کرده است و تکنیک‌هایی برای کاهش آسیب‌های این مشکل ارائه خواهیم داد.

چالش‌هایی که زوج‌های نابارور با آن‌ها روبه‌رو هستند

## جامعه‌بی‌خبر از رنج ناباروری

بچه‌دار نشدن می‌تواند خواسته زوج‌ها یا مشکلی در بارداری باشد. اگر این تصمیم، توافقی باشد که زوج‌ها با هم داشتند، کمتر دچار تردید خواهند شد اما اگر تصمیمی بر اثر ناتوانی در بارداری باشد، با چالش‌های فراوانی روبه‌رو می‌شوند و در یک موقعیت احساسی متناقض قرار می‌گیرند که به چند نمونه اشاره خواهیم شد.
❖ کم‌شدن احساس خوشبختی: معمولاً احساس رضایت در بین زوج‌های جوانی که فرزند ندارند، فقط برای سال‌های اولیه است و به تدریج افسردگی و تنش در خانواده روبه افزونی می‌رود و احساس خوشبختی آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

❖ خسته شدن از حرف مردم: «هنوز بچه نداری؟» کی بچه‌دار می‌شوید؟ نمی‌خواهید به زندگی‌تان تغییری بدهید؟...» سوالات و انتظارات دنیای خارج و اطرافیان، مقابله با جنبه‌های فیزیکی و احساسی ناباروری را پیچیده‌تر می‌کند.
❖ آثار روحی ناباروری: تحمل و باور به نداشتن فرزند برای بسیاری کابوس است. فشار روانی، مهم‌ترین نگرانی است که زوج‌های نابارور با آن روبه‌رو هستند. احساس ناامیدی، افت اعتماد به نفس، نبود هدف در زندگی از جمله آسیب‌ها در این گونه خانواده‌هاست. فرایند زمان بر ناباروری: در مان نازایی به لطف پیشرفت علم دگرگون شده اما این در مان پر از عوارض جانبی را بیشتر زنان به تنهایی به دوش می‌کشند حتی اگر مشکل باروری از شوهر باشد.
❖ هزینه‌های در مان ناباروری: در مان‌های ناباروری هزینه‌بر است و با این که معمولاً افراد فرصت‌های دیگری برای تکرار در مان ناباروری دارند، اما به دلیل هزینه‌های زیاد کمتر این امکان را پیدا می‌کنند تا دوباره این فرایند را شروع کنند و به اتمام برسانند.

❖ منفی‌بافی و احساس بی‌کفایتی: بعضی افراد ناباروری را با هویت خود پیوند می‌دهند که خود باعث حس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی می‌شود. گاهی هم احساس می‌کنند که دچار ضعف یا نقص جسمانی هستند یا کامل نیستند و نمی‌توانند هم‌پایه دیگری باشند که توانایی بچه‌دار شدن دارند.



**۲۵**  
تا ۳۵ سالگی بهترین زمان مراجعه زوج‌ها برای درمان ناباروری است.

**۲۰**

درصد زوج‌های ایرانی دچار مشکلات نازایی هستند.

**۱۰**

میلیون تومان، هزینه تقریبی درمان ناباروری به همراه دارو در یک مرکز خصوصی در ایران است. جالب‌ترین که هزینه درمان ناباروری در کشور محدود یک دهم کشورهای اروپایی و آمریکایی است و مثلاً در مان ناباروری در ترکیه، حداقل پنج هزار دلار هزینه دارد.

**۲۵**

درصد احتمال موفقیت روش IUI (تلقیح داخل رحمی) برای در مان ناباروری، ۳۵ درصد احتمال موفقیت روش IVF (لقاح در محیط آزمایشگاه و خارج از بدن) و ۴۰ درصد هم احتمال موفقیت روش میکرو اینجکشن است.

**۵۰**

درصد از ناباروری‌ها در دنیا سهم مردان و ۵۰ درصد سهم زنان است.

گپ و گفتی با ۳ زوج نابارور در صف انتظار یک مرکز در مان ناباروری

## هم‌هزینه‌ها بالاست و هم فشار روانی

توجه به نوسانات اقتصادی افزایش پیدا کرده است و پوشش بیمه‌ای تا پرداخت آن کمی زمان بر است اما اگر به سرانجام برسد، همه خستگی این روزها و تلاش‌هایمان به شیرینی ختم خواهد شد. ❖

❖ **بیشتر فشار ناباروری روی زنان است**

۴۰ ساله بودو در مطب همین دکتر در حالی که به تنهایی کمی دورتر از بقیه نشسته بود، در تمام مدت وانمود می‌کرد که سرش به گوشی همراهش گرم است اما گوشش به ما بود. دست آخر هم طاقت نیاورد و رو به من گفت: «من و همسر م از سال ۸۸ به هر روشی که بود چنگ انداختیم و نتیجه نگرفتیم. چه مشکل از زن باشد و چه مرد، به‌طور معمول بیش‌تر فرایند در مان روی زنان انجام می‌شود و انجام هر دوره از در مان نازایی نه تنها از بارداری و زایمان طبیعی دشوارتر و دردناک‌تر است بلکه تنش‌های روحی و روانی فراوانی را نیز به همراه دارد. با این حال، ما رو به خدا کردیم و گفتیم خدایا ما همه تلاش‌مان را کردیم، تو هم تحملش را به ما م‌ده. بچه نداشتن پایان زندگی مشترک ما نشد. اوایل حال روحی خوبی نداشتیم و تا مدت‌ها داروی افسردگی مصرف می‌کردم. از بودن توی جمع فامیل و دوستان فرار می‌کردم تا این که به لطف راهنمایی یکی از دوستان، قرار است به زودی طعم شیرین بچه‌داری را در صورت ناامیدی از در مان بافرزند خواندگی تجربه کنیم و این بچه نوری به خانه دل ما بتاباند.»



با آن کنار بیایید! با همسر تان صحبت کنید. بیش از پیش برای بهتر شدن روابط عاطفی و زناشویی تان وقت بگذارید. اگر احساس می‌کنید استرس ناشی از ناباروری بین شما و همسر تان فاصله انداخته است، هر چه زودتر برای حل مشکل دست به کار شوید.

❖ **دفتر چهار روز نگاری داشته باشید**

نوشتن افکار و احساسات می‌تواند باعث تسلی خاطر شما باشد. همچنین با خانواده و دوستان در ارتباط باشید. به جای فرار از جمع‌های فامیلی و دوستانه، حضوری پرنگتر داشته باشید و در برابر حرف و حدیث دیگران، حمایتگر همدیگر باشید.

❖ **دانش خود را درباره ناباروری بالا ببرید**

اطلاعات تان درباره وضعیت و روش‌های درمانی تان را به‌روز نگه دارید و به آخرین گزینه یعنی فرزند خواندگی هم فکر کنید. راه‌هایی برای کاهش استرس پیدا کنید. ورزش و پیاده‌روی یا شروع یک سرگرمی تازه مثل یادگیری یک زبان خارجی، کلکسیون‌داری و همکاری با موسسه خیریه‌روش خوبی برای بیرون ریختن فشار و استرس است. همچنین از حرف افرادی که از سر ناآگاهی است، بگذریم. پرسش دیگران را به حساب حسن نیت آن‌ها بگذارید. در جواب سوالات بگویید: «داریم بهش فکر می‌کنیم» یا «اگر خبر خوبی شد اول به شما می‌گیم».

**۱**

زوج از هر شش زوج در سراسر جهان نابارور هستند.

**۴۱**

سال پیش در انگلستان توسط دکتر رابرت ادواردز، لقاح مصنوعی برای اولین بار در دنیا انجام شد و در ایران نخستین دوقلوی آزمایشگاهی با روش IVF در ۱۳۷۰ به دنیا آمدند.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یکشنبه ۶ مرداد ۱۳۹۸  
۲۵ دی القعه ۱۴۴۰ ۲۸ جولای ۲۰۱۹  
شماره ۲۰۱۵۷

۱۳۸۰



عکس از نیناس ایران

توصیه‌هایی روان‌شناسانه به زوج‌های نابارور و اطرافیان‌شان

## این مشکل من و تو ندارد!

محبوبه بزرگوار | کارشناس ارشد روان‌شناسی



همه ما می‌دانیم که وقتی یک زن و شوهر بچه‌دار نمی‌شوند، پزشک با گرفتن آزمایش‌هایی متوجه می‌شود که مشکل بچه‌دار نشدن از زن است یا مرد. مرد یا زنی که بعد از مشخص شدن نتایج آزمایش متوجه می‌شود که مشکل ناباروری از اوست، احساسات منفی در خود پیدامی‌کند و با خودش می‌گوید که «نکنند زندگی‌ام دوامی پیدا کند و همسر مرا همی‌کند، با ناتوانی من همسر هم از نعمت فرزند داشتن محروم است و...». به همین دلیل، لازم است که توضیحاتی در باره نحوه رفتار درست با همسر نابارور ارائه شود.

❖ **همسر نابارور مقصر نیست**

زوج‌ها باید به این درک برسند که از دواج پیوندی مشترک است و انتخاب همسر شان بدون هیچ قید و شرط و نه با شرط فرزندار شدن او بوده و در واقع آن‌ها در خوب و بد، خوشی‌ها و سختی‌های زندگی نسبت به هم تعهد دارند. این مشکل، من و تو ندارد. اگر با این دیدگاه از دواج کر دیم، مواجهه با ناباروری برای ما آسان‌تر می‌شود. او را درک کنید، شرایطی فراهم کنید تا شما را در جریان دلواپسی‌هایش قرار دهد و از دسوزی‌های غیر منطقی بپرهیزید. فراموش نکنید اگر در حال انجام فرایند در مان ناباروری هستید، استرس‌ها قدرت باروری او را کم می‌کند. باور کنیم در باره این مشکل، همسر نابارور نقشی نداشته و مقصر نیست.

❖ **با حمایت‌مان همراهان باشیم**

در جامعه ما خواه ناخواه نگاه منفی به نازایی وجود دارد و متأسفانه با دخالت‌ها و سوال‌پچ کر دن‌ها، این دید منفی را به فرد نابارور منتقل می‌کنیم. در برخی موارد راهکارهایی مانند طلاق، از دواج مجدد و فرزند خواندگی از طرف خانواده همسر فردی که سالم است، مطرح می‌شود غافل از این که این نظرات به راحتی می‌توانند حلقه ارتباط زوج‌های نابارور را تا قبل از این که تلاش‌شان برای بچه‌دار شدن به نتیجه‌ای برسد از هم جدا و آن‌ها را از ادامه راه مایوس کند. خانواده‌ها و اطرافیان زوج نابارور هوشیار باشند که برای عبور از مرحله سخت در مان یا حتی پذیرش ناباروری برای همیشه، خط افسردگی و تنش زوج‌ها و منزوی شدن آن‌ها را تهدید می‌کند. بنابراین همراهی مالی و عاطفی خانواده در این زمینه بسیار موثر است و می‌تواند به سرعت دادن روند پذیرش این مشکل و تصمیم‌گیری برای در مان آن کمک کند.

**۴۰**

درصد مراجعه کنندگان به مرکز درمان ناباروری میلاد در مشهد که تنها مرکز دولتی برای درمان ناباروری در شرق کشور است، بچه‌دار شده‌اند. این مرکز در سال گذشته ۲۶ هزار و ۳۱۳ مراجعه‌کننده داشته است.

**۲۵**

تا ۳۰ درصد هزینه‌های درمان ناباروری در کشور ما برای مصرف داروها، حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد هزینه‌ها مربوط به تشخیص قبل از آغاز برنامه درمانی و مابقی هزینه‌ها مربوط به هزینه‌های اتاق عمل است.

فراموش نکنید که امروزه زوج‌های نابارور بسیاری از خارج کشور برای در مان مشکل شان به ایران می‌آیند. تخصص و تبحر پزشکان ایرانی در حوزه درمان ناباروری و استفاده از فناوری‌های پروژ، زوجین ایرانی را از سفر به کشور های خارجی برای در مان بی نیاز کرده است.