



عنوان: آموزش پیشگیری از ناباروری: مروری بر بهترین شواهد

نویسندگان: دکتر زینب حمزه گردشی<sup>۱</sup>، فرنگیس حبیبی تیرتاشی<sup>۲</sup>

دانشکده پرستاری مامایی نسیبه، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

استاد، گروه بهداشت باروری و مامایی، مرکز تحقیقات سلامت جنسی و باروری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مامایی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه، ساری، ایران

E-mail: habibi71.farangis@gmail.com

hamzehgardeshi@yahoo.com



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

مقدمه: ۸۵ تا ۸۰ درصد زوج هایی که بدون پیشگیری از بارداری وارد روابط جنسی می شوند، در صورتی که زن کمتر از ۳۸ سال سن داشته باشد، به مدت یک سال باردار می شوند ناتوانی در باردار شدن پس از ۱ سال رابطه جنسی مکرر محافظت نشده ناباروری نامیده می شود. اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از یک مشکل بالقوه انجام می شود، در مطالعه ی حاضر تصمیم داریم تا اقدامات آموزشی موثر در راستای پیشگیری از ناباروری را مورد بررسی قرار دهیم

مواد و روش ها : مقالات منتشر شده از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۲ در پایگاههای اطلاعاتی [pubmed](#), [ISIweb of science](#), [Cochrane Library](#), [accesssss](#), [tripdatabase](#), [BMJ Best Practice](#), [uptodate](#) بررسی شده اند و مطالعاتی که اقدامات آموزشی مناسب را در راستای پیشگیری از ناباروری را مورد بررسی قرار داده اند وارد مطالعه شدند.

یافته ها: در مجموع ۴۸۰ مقاله در بررسی اولیه به دست آمده است که در نهایت ۱۴ مقاله وارد مطالعه شدند. بررسی متون نشان داده است که سلامت باروری ممکن است با پیشگیری و درمان بهینه عفونت کلامیدیا، حفظ وزن طبیعی بدن، تشخیص تأثیر سن بر باروری و با پرهیز از استعمال دخانیات بهبود یابد. علاوه بر اقدامات انجام شده، برای تشویق سبک زندگی سالم ( تغذیه، مصرف مکمل های غذایی، فعالیت فیزیکی، عدم مصرف دخانیات و الکل، کنترل استرس، بعد روانی و اجتماعی مناسب)، آموزش جنسی و باروری در مدارس و امکانات و بستر آموزشی مناسب باید افزایش یابد. مشاوره و آموزش می تواند مبتنی بر بند های بهترین شواهد که شامل مشاوره ی حضوری، ارائه ی کتابچه ی آموزشی، استفاده از اپلیکیشن ها ی آموزش سلامت همراه، مشارکت دادن افراد در انجام امور، ارزیابی افراد در بهبود سبک زندگی و فرصت بحث و پرسش و پاسخ دادن به افراد صورت گیرد.

نتیجه: جهت انجام اقدامات پیشگیری از ناباروری باید در کلیه ی سطوح بهداشت و درمان آموزش مناسب و موثر جهت افزایش آگاهی و ایجاد و درک حساسیت در افراد در زمینه ی عوامل به وجود آورنده و تشدید کننده ی ناباروری صورت پذیرد.

کلیدواژه: ناباروری، پیشگیری از ناباروری، آموزش، مراقبین بهداشتی

## مقدمه:

مقدمه: ۸۰ تا ۸۵ درصد زوج هایی که بدون پیشگیری از بارداری وارد روابط جنسی می شوند، در صورتی که زن کمتر از ۳۸ سال سن داشته باشد، به مدت یک سال باردار می شوند ناتوانی در باردار شدن پس از ۱ سال رابطه جنسی مکرر محافظت نشده ناباروری نامیده می شود. اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از یک مشکل بالقوه انجام می شود، در مطالعه ی حاضر تصمیم داریم تا اقدامات آموزشی موثر در راستای پیشگیری از ناباروری را مورد بررسی قرار دهیم.

## یافته :

یافته ها: در مجموع ۴۸۰ مقاله در بررسی اولیه به دست آمده است که در نهایت ۱۴ مقاله وارد مطالعه شدند. بررسی متون نشان داده است که سلامت باروری ممکن است با پیشگیری و درمان بهینه عفونت کلامیدیا، حفظ وزن طبیعی بدن، تشخیص تأثیر سن بر باروری و با پرهیز از استعمال دخانیات بهبود یابد. علاوه بر اقدامات انجام شده، برای تشویق سبک زندگی سالم ( تغذیه، مصرف مکمل های غذایی، فعالیت فیزیکی، عدم مصرف دخانیات و الکل، کنترل استرس، بعد روانی و اجتماعی مناسب)، آموزش جنسی و باروری در مدارس و امکانات و بستر آموزشی مناسب باید افزایش یابد. مشاوره و آموزش می تواند مبتنی بر بند های بهترین شواهد که شامل مشاوره ی حضوری، ارائه ی کتابچه ی آموزشی، استفاده از اپلیکیشن ها ی آموزش سلامت همراه، مشارکت دادن افراد در انجام امور، ارزیابی افراد در بهبود سبک زندگی و فرصت بحث و پرسش و پاسخ دادن به افراد صورت گیرد.

## مواد و روش ها:

### روش کار:

مقالات منتشر شده از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۲ در پایگاههای اطلاعاتی [pubmed](#), [ISIweb of science](#), [Cochrane Library](#), [accesssss](#), [tripdatabase](#), [BMJ Best Practice](#), [uptodate](#) بررسی شده اند و مطالعاتی که اقدامات آموزشی مناسب را در راستای پیشگیری از ناباروری را مورد بررسی قرار داده اند وارد مطالعه شدند

## بحث و نتیجه گیری:

جهت انجام اقدامات پیشگیری از ناباروری باید در کلیه ی سطوح بهداشت و درمان آموزش مناسب و موثر جهت افزایش آگاهی و ایجاد و درک حساسیت در افراد در زمینه ی عوامل به وجود آورنده و تشدید کننده ی ناباروری صورت پذیرد.

- 1.National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). Guideline on assessment and treatment for people with fertility problems. NICE 2013 Feb 20:CG156PDF, updated 2017 Sept, summary can be found in *BMJ* 2013 Feb 20;346:f650
- 2.Kamel RM. Management of the infertile couple: an evidence-based protocol. *Reprod Biol Endocrinol*. 2010 Mar 6;8:21full-text
- 3.Lindsay TJ, Vitrikas KR. Evaluation and treatment of infertility. *Am Fam Physician*. 2015 Mar 1;91(5):308-14full-text, correction can be found in *Am Fam Physician* 2015 Sep 15;92(6):437, commentary can be found in *Am Fam Physician* 2015 Oct 15;92(8):668
- 4.Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. Diagnostic evaluation of the infertile female: a committee opinion. *Fertil Steril* 2015 Jun;103(6):e44-50
- 5.Myers ER, Eaton JL, McElligott KA, et al. Management of infertility. Comparative Effectiveness Review No. 217. AHRQ Publication No. 19-EHC014-EF. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; May 2019. (Systematic review)
6. Practice Committee of the American Society of Reproductive Medicine. Definitions of infertility and recurrent pregnancy loss: a committee opinion. *Fertil Steril*. 2013 Jan;99(1):63.
- 7.Logan, S., Gu, R., Li, W., Xiao, S., & Anazodo, A. (2019). Infertility in China: Culture, society and a need for fertility counselling. *Asian Pacific Journal of Reproduction*, 8(1), 1.
- 8.Shreffler, K. M., Gallus, K. L., Peterson, B., & Greil, A. L. (2020). Couples and infertility. *The handbook of systemic family therapy*, 3, 385-406.
- 9.Hasanpoor-Azghady, S. B., Simbar, M., Vedadhir, A. A., Azin, S. A., & Amiri-Farahani, L. (2019). The social construction of infertility among Iranian infertile women: a qualitative study. *Journal of reproduction & infertility*, 20(3), 178
- 10.Aiyenigba, A. O., Weeks, A. D., & Rahman, A. (2019). Managing psychological trauma of infertility. *African Journal of Reproductive Health*, 23(2), 76-91.
- 11.Zurlo, M. C., Cattaneo Della Volta, M. F., & Vallone, F. (2020). Infertility-related stress and psychological health outcomes in infertile couples undergoing medical treatments: testing a multi-dimensional model. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 27(4), 662-676.
- 12.