

# زنان تا چه سنی می‌توانند صاحب فرزند شوند؟

9 دی 1404

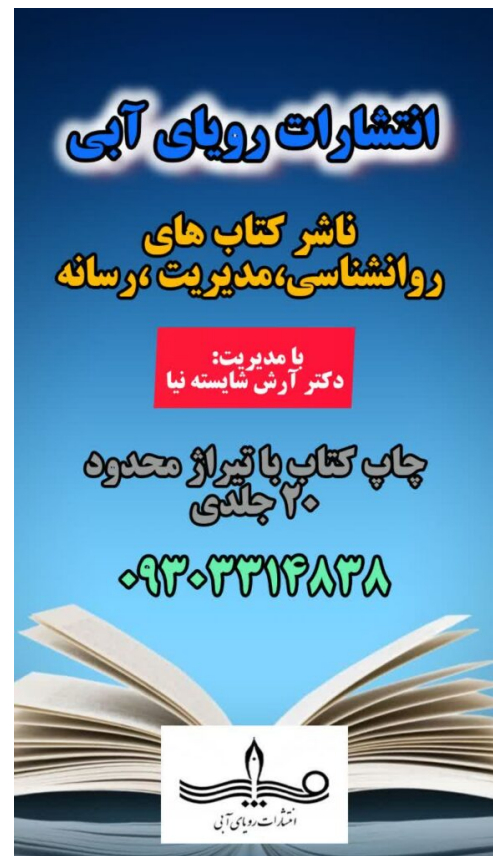
**یک متخصص پزشکی اجتماعی گفت: علم پزشکی برای بارداری زنان محدودیت سنی تعیین نمی‌کند و حق انتخاب مادری برای زنان تا زمانی که امکان فیزیولوژیک باروری وجود دارد، به رسمیت شناخته می‌شود.**

دکتر زهرا موحدنیا، متخصص پزشکی اجتماعی در رابطه با سن بارداری زنان در پویش «خوش به حالم که مادرم» گفت: برخلاف تصورات رایج در جامعه که سال‌ها سن باروری زنان را به بازه ۱۸ تا ۳۵ سال محدود می‌دانست و بارداری پس از ۳۵ سالگی را با پیامدهای قطعی برای مادر و جنین همراه می‌پنداشت، شواهد علمی معتبر چنین محدودیتی را تأیید نمی‌کنند. بررسی منابع تخصصی و فوق‌تخصصی زنان و زایمان، مقالات روز و رفرنس‌های معتبر پزشکی نشان می‌دهد که علم پزشکی سن مشخصی را به‌عنوان سقف بارداری تعیین نکرده است.

وی ادامه داد: بازه سنی باروری زنان عموماً بین ۱۵ تا ۴۹ سال و در برخی منابع حتی از ۱۰ تا ۵۴ سال ذکر شده است. این داده‌ها نشان می‌دهد که حق مادری به‌عنوان یک انتخاب، برای زنان به رسمیت شناخته می‌شود و وظیفه نظام سلامت، حمایت از این حق و فراهم‌سازی شرایط ایمن برای بارداری است.

به گفته موحدنیا، تا زمانی که یک زن از نظر فیزیولوژیک توانایی باروری دارد، می‌تواند باردار شود و علم پزشکی منعی برای این موضوع قائل نیست. هرچند با افزایش سن، احتمال بروز برخی عوارض مانند فشار خون بارداری یا دیابت بارداری افزایش می‌یابد، اما این موارد قابل مدیریت هستند. رعایت سبک زندگی سالم، ورزش منظم، پرهیز از کم‌حرکی و تغذیه مناسب می‌تواند نقش مؤثری در کنترل این خطرات داشته باشد. همچنین، برخی تدابیر طب ایرانی با تمرکز بر پاکسازی بدن و تقویت باروری، می‌توانند به تجربه یک بارداری سالم کمک کنند؛ موضوعی که در عمل نیز نمونه‌های موفق آن مشاهده می‌شود.

این متخصص پزشکی اجتماعی اظهار داشت: در سال‌های اخیر، تجربه‌های متعددی از بارداری سالم در سنین ۴۵ تا ۵۰ سالگی گزارش شده است و از نظر آماری و علمی، تفاوت معناداری در میزان هوش، موفقیت یا ویژگی‌های اجتماعی فرزندان متولدشده از مادران جوان‌تر یا مسن‌تر وجود ندارد. این ویژگی‌ها بیشتر به شرایط تربیتی و محیط رشد کودک پس از تولد وابسته است، نه صرفاً سن مادر.



## #رویای\_آبی

وی افزود: علم پزشکی همچنین به فواید بارداری در سنین مختلف اشاره دارد و تجربه اولین بارداری در سنین پایین‌تر می‌تواند با فوایدی مانند کاهش احتمال بروز فیبروم رحم همراه باشد. در سنین بالاتر نیز بارداری و شیردهی اثرات محافظتی قابل توجهی بر سلامت زنان دارند.

موحدنیا اذعان کرد: هر دوره بارداری و هر دوره شیردهی با شیر مادر، به‌طور جداگانه اثر محافظتی (پروتکتیو) در برابر سرطان‌های زنان از جمله سرطان تخمدان، سرطان رحم و سرطان پستان دارد. این موضوع به‌ویژه در کشورهایمانند ایران که شیوع سرطان پستان بالاست، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. نکته قابل توجه آن است که این اثر محافظتی با گذر زمان باقی می‌ماند و هرچه آخرین بارداری در سن بالاتری رخ دهد، این اثر محافظتی مدت بیشتری با بدن مادر همراه خواهد بود.

وی تصریح کرد: سلول‌های بنیادی جنین از طریق جفت وارد بدن مادر شده و در اندام‌هایی مانند قلب، کبد و کلیه مستقر می‌شوند. این پدیده که در حوزه جوان‌سازی و بازسازی سلولی نیز مورد توجه قرار گرفته، می‌تواند آثار مثبتی برای سلامت مادر در بلندمدت داشته باشد.

موحدنیا متذکر شد: برخی نگرانی‌ها درباره پیامدهای بارداری مانند ریزش مو یا پوکی استخوان نیز از منظر علمی پاسخ داده شده‌اند. ریزش مو پس از زایمان یک پدیده فیزیولوژیک و موقتی است که نه‌تنها پس از بارداری، بلکه بعد از بیماری‌های شدید یا جراحی‌های سنگین نیز رخ می‌دهد و جای نگرانی ندارد. در مقابل، بسیاری از زنان در دوران بارداری افزایش تراکم و پرپشتی مو را تجربه می‌کنند.

وی اضافه کرد: بارداری و شیردهی، در صورت دریافت کافی کلسیم از طریق تغذیه یا مکمل‌ها، می‌تواند

به افزایش جذب کلسیم و در نهایت استحکام بیشتر استخوان‌ها منجر شود. همان‌گونه که فشار کنترل‌شده بر استخوان‌ها در ورزشکاران باعث تقویت ساختار استخوانی می‌شود، بدن مادر نیز پس از پایان دوره شیردهی می‌تواند با استخوان‌هایی محکم‌تر مواجه باشد.

موحدنیا خاطر نشان کرد: علم پزشکی نه‌تنها محدودیت سنی قطعی برای بارداری قائل نیست، بلکه با ارائه شواهد علمی، بر حق انتخاب مادری و حمایت نظام سلامت از زنان در تمامی سنین باروری تأکید دارد.