**فرزندآوری و پیشگیری از سرطان های زنان**

بدون تردید فرزند آوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات هر انسانی است. این تمایل فطری است و برای تداوم نسل و بقاء انسان ها ضروری می باشد. تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم‌تر کرده‌اند. نخستین کلمه‌ای که کودک به زبان می‌آورد، اولین قدمی که برمی‌دارد، نخستین دندانی که در می‌آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می‌شود و ... از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می‌آیند. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می‌توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است.

باید بدانید بر خلاف تصور عموم جامعه امروز ما، گذراندن دوره بارداری و شیردهی و نیز دوره های رشد و پرورش کودک، برای مادر منافع بی بدیلی دارد و فرزندآوری و فرزندپروری مساوی با از بین رفتن سلامتی مادر نیست. در سالهای اخیر پژوهش ها از حقایق بیشتری راجع به این فرایند طبیعی و مطابق با ساختار خلقت انسان، رونمایی کرده اند. در ادامه به برخی از این فوائد در پیشگیری از سرطان ها اشاره می شود:

**فوائد بارداری و شیردهی**:

* نسبت سرطان سینه در زنانی که بچه ندارند (نولی پار) به زنانی که 2 و بیشتر بچه دارند (مولتی پار) 1.2 تا 1.7 برآورد شده است. یعنی حاملگی اثر پیشگیری کننده بر سرطان پستان دارد.
* هرچه سن اولین بارداری ای که به انتها رسیده باشد (ترم شده باشد یعنی بالای 37 هفته) پایین تر باشد، این اثر محافظتی بیش تر است.
* اثر محافظتی بارداری بر روی سرطان پستان تا 10 سال است. پس منطقا هرچه اولین بارداری زودتر و آخرین بارداری دیرتر باشد، به طور کلی ضریب محافظتی بالاتر می رود.
* اولین علت ذکر شده برای سرطان تخمدان در کتاب های مرجع پزشکی، زایمان کم یا نازایی است.
* نولی پاریتی یا تجربه نکردن حتی یک زایمان، از عوامل خطر قطعی سرطان تخمدان است.
* مطالعات نشان می دهد یک بارداری بیش از 20 هفته، اثر محافظتی نسبت به ایجاد فیبروم در رحم زنان دارد. (فیبروم ها شایع ترین علت هیسترکتومی یا درآوردن رحم هستند)
* مطالعات نشان می دهد هرچه سن اولین بارداری کمتر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم کاهش می یابد و هرچه فواصل بین بارداری ها بیش تر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم بیشتر است.
* در مطالعه ای نسبت ابتلا به فیبروم در یک خانم نولی پار (بدون زایمان) به خانم مولتی پار (دراین پژوهش: 5زایمان) 5 برابر گزارش شده است.
* حاملگی باعث تحلیل و بهبود اندومتریوز می شود. حاملگی در بعضی افراد باعث بهبود کامل و در برخی باعث سرکوب علایم در طی حاملگی می شود. (اندومتریوز ، وجود بافت رحم در جایی غیر از رحم است که مشکلات زیادی به وجود می آورد)
* مطالعات متعدد نشان می دهد که شیردهی باعث کاهش سرطان های پستان و تولیدمثلی می شود.
* پژوهش ها نشان می دهد خانم هایی که حداقل به مدت دو سال تجمعی شیردهی داشته اند، در آینده 23% کمتر به بیماری های قلبی عروقی مبتلا می شوند.
* در مطالعه ای نشان داده شد هر 12 ماه شیردهی، ریسک ابتلا به سرطان پستان را 4.3% کاهش می دهد. هر بارداری و زایمان هم این ریسک را حدود 7% کاهش می دهد.
* حداقل میزان شیردهی به ازای هر کودک 18 ماه و حداکثر آن 24 ماه باید باشد تا بهترین اثر بخشی شیردهی را در محافظت از بروز سرطان پستان در مادر داشته باشیم.
* بیشترین اثر محافظتی برای مادران شیرده به ازای هر کودک شیردهی به مدت 2 سال تمام می باشد
* حاملگی باعث تحلیل و بهبود اندومتریوز می شود. حاملگی در بعضی افراد باعث بهبود کامل و در برخی باعث کاهش علایم اندومتریوز در طی حاملگی می شود. یکی از توصیه های متخصصین به زنان مبتلا به اندومتریوز، بارداری است.