

اهداف بررسی بهداشت بلوغ و باروری دختران نوجوان و جوان

1. شناسایی موقعیت سلامت و بهداشت دختران در جامعه
 2. شناسایی عوامل مؤثر بر بهداشت و سلامت بلوغ و باروری دختران
 3. شناسایی فاکتورهای اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و میزان تأثیر هر یک بر سلامت دختران و زنان جوان
 4. ارائه برنامه و سیستم های مناسب جهت بهبود وضعیت سلامت و بهداشت آن ها
 5. ارتقای موقعیت دختران و زنان جوان در جامعه
- مهم ترین مسائل در دوران بلوغ و باروری دختران نوجوان و جوان، حاملگی های زودرس، بیماری های مقاربتی و موقعیت اجتماعی آن ها در دوران بلوغ و بعد از آن است.

مهم ترین نیازهای بهداشت باروری دختران نوجوان و جوان

1. افزایش آگاهی دختران از فیزیولوژی بلوغ، تغییرات جسمی، فیزیولوژی و آناتومی دستگاه تناسلی، تحولات روحی و مسائل تغذیه ای و بهداشتی
2. افزایش آگاهی نسبت به فیزیولوژی سن باروری، بارداری، مسائل زناشویی، زایمان و غیره 3.
- افزایش آگاهی دختران و والدین نسبت به تغییرات بلوغ و باروری دختران و مسائل مربوطه 4. تغییر نگرش جامعه نسبت به نیازهای دختران و تأثیر نفوذ خانواده در حل و فصل مشکلات بلوغ 5. توسعه مراکز مشاوره و آگاهی در این زمینه به جامعه
6. حمایت قانون و جامعه از حقوق زنان

سازمان بهداشت جهانی

World Health Organization (WHO): یک سازمان تخصصی و غیر سیاسی مربوط به بهداشت و از اداره های سازمان ملل متحد است که مقر آن در ژنو می باشد.

فعالیت های WHO

مرکز تخصصی خدمات آموزشی گروه پزشکی فرهنگ گستر نخبگان

نخستین کار WHO، تعیین جهت و هماهنگی مدیریت در همه ی کارهای بهداشت بین المللی است. سایر فعالیت ها عبارتند از:

1. پیشگیری و مبارزه با بیماری های خاص
 2. توسعه خدمات جامع بهداشتی
 3. بهداشت خانواده
 4. بهداشت محیط زیست
 5. پژوهش های زیست - پزشکی
 6. اطلاعات و نوشته های مربوط به بهداشت
 7. همکاری با سازمان های دیگر
- **نکته:** 6 بیماری گرمسیری (مالاریا، شیستوزومیاز، تریپانوزومیاز، فیلاریازیس، لیشمانیازیس و جزام) جزء برنامه های ویژه WHO در رابطه با آموزش و پژوهش هستند.
- برای برآوردن نیازهای بهداشتی ویژه در مناطق جهان WHO، شش سازمان منطقه ای تأسیس کرده است.
- **نکته:** ایران در منطقه ی مدیترانه ی شرقی (EMRO) WHO قرار گرفته است.

یونیسف United Nations Children's Fund (UNICEF)

یونیسف (بنیاد کمک های فوری به کودکان جهان) یکی از اداره های تخصصی سازمان ملل متحد است.

خدمات یونیسف

1. **بهداشت کودکان:** شامل خدمات ایمن سازی، مراقبت از شیرخواران و کودکان، جنبه های تنظیم خانواده، تأمین آب سالم و کافی و بهسازی و به طور کلی خدمات بهداشتی اولیه را برای مادران و کودکان ارائه می کند.
2. **تغذیه کودکان:** تدوین سیاست های تغذیه ای
3. **بهبودی خانواده و کودک**
4. **آموزش (رسمی و غیر رسمی)**

➤ نکته : هفت استراتژی انقلاب سلامتی کودک معروف به GOBIFFF را یونیسف تشویق می کند.

O : Oral Rehydration

I : Immunization

F : Family Planning

G : Growth Chart

B : Breast Feeding

F : Food Supplementation

F : Female Education

United Nations Development (UNDP) برنامه سازمان ملل متحد برای توسعه

بخش های اقتصادی، اجتماعی، کشاورزی، صنعت و ... را در بر می گیرد.

Programme هدف اساسی این سازمان، کمک به توسعه کامل تر منابع انسانی و طبیعی در کشورهای فقیر است و

United Nations (UNPFA) بنیاد بین‌المللی برای جمعیتی

Population Fund

کمک به ساختن وسایل پیشگیری از بارداری، ایجاد برنامه های آموزشی درباره طبیعت، بهبود بازده کارکنان بهداشتی و ایجاد روش های ابتکاری در برنامه ی تنظیم خانواده و مراقبت مادر و کودک از مقاصد این سازمان می باشد.

Food and Agricultural Organization (FAO) سازمان کشاورزی و غذا

اهداف این سازمان

1. کمک به کشورها برای بالا بردن استانداردهای زندگی آن ها

2. بهبود وضعیت تغذیه مردم همه ی کشورها

3. افزایش کشاورزی، جنگلداری و ماهیگیری

4. بهبود شرایط زندگی مردم روستایی

International Labor Organization (ILO) سازمان بین المللی کار

برای بهبود شرایط کار جامعه کارگران در سراسر جهان تاسیس شد و عضو وابسته به جامعه ملل می باشد .

World Bank بانک جهانی

اداره ی تخصصی وابسته به سازمان ملل متحد است که با هدف کمک به کشورهای کمتر پیشرفته در جهت افزایش استاندارد های زندگی مردم آن کشورها تأسیس شده است.

صليب سرخ بين المللی International Red Cross

صليب سرخ بين المللی، یک سازمان بشر دوستانه غير سياسی و غير رسمی است که برای مقابله با حوادث و بلايای غير مترقبه فعاليت دارد و بودجه آن از کمک های نقدی و جنسی مردم، کمک های دولتی و متفرقه تأمین می شود.

اهداف WHO به منظور دستیابی به هدف Health For All (HFA)

1. افزایش امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی
2. بهبود برابری حق سلامتی در داخل و بین کشورها
3. دسترسی همه مردم به سیستم ها و خدمات بهداشتی مناسب

اهداف جزئی برای اجرای سیاست HFA

1. بهبود برابری حق سلامتی : Improve Health Equity
برای برابری حق سلامتی از سنجش رشد کودک استفاده می شود. در تمام کشور ها تا سال 2020 باید کمتر از 20% کودکان زیر 5 سال، کمی قد برای سن (stunt) داشته باشند. در حال حاضر 38% کودکان در کشورهای در حال توسعه و 34% در سراسر دنیا کمی قد برای سن دارند.
2. افزایش بقا Increase Survival
هدف این است که تا سال 2020 میزان مرگ و میر مادران به کمتر از 100 به ازای 100000 تولد زنده، میزان مرگ و میر کودکان به کمتر از 45 به ازای 1000 تولد زنده و امید به زندگی در بدو تولد به بیشتر از 70 سال در تمام کشورها برسد.
3. کاهش 5 بیماری عمده پاندمیک در جهان
کاهش شیوع و ناتوانی ناشی از سل، AIDS/HIV، مالاریا، بیماری های ناشی از مصرف دخانیات و خشونت تا سال 2020 است.
4. حذف و ریشه کنی بیماری های مهم

➤ **نکته :** حذف (Elimination) بیماری به معنای کاهش بیماری در جامعه است در حدی که بروز آن به 1 در 100/000 برسد. ریشه کنی (Eradication) بیماری به معنای قطع مطلق انتقال عفونت از طریق قطع زنجیره انتقال است.

5. افزایش دسترسی به آب ، بهسازی ، غذا و پناهگاه

6. ارتقاء سلامتی با بهبود سبک زندگی

7. توسعه، اجرا و کنترل سیاست های ملی

8. بهبود دسترسی به مراقبت بهداشتی لازم

9. افزایش آگاهی در زمینه سلامتی و سیستم نظارت

10. حمایت از تحقیق در زمینه سلامتی

بهداشت مادر و نوزاد مفهوم والدی نقش ماما

بهداشت مادر و نوزاد :

تعریف :

- بهداشت مادر و نوزاد شاخه ای از بهداشت جامعه است که برای حفظ سلامتی و پرورش استعدادها و تواناییهای مادر و نوزاد برای برخورداری از زندگی بهتر و تطابق بهتر با محیط تلاش میکند.
- مراقبتهای بهداشتی، ارتقای، پیشگیری، درمانی و بازتوانی برای مادران و نوزادان.

هدف کلی بهداشت مادر و نوزاد :

- تامین و حفظ سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مادر و نوزاد از طریق ارائه خدمات بهداشتی ، پزشکی ، تغذیه ای و ... است که اگر بخوبی اجرا شود ضامن سلامتی انسانها است .

نتایج :

- نتیجه کمی اجرای این مراقبتها کاهش میزان مرگ و میر مادر و نوزاد است.
- نتیجه کیفی این مراقبتها آن است که کیفیت زندگی و رشد بیولوژیکی مادر و نوزاد بنحو مطلوب ارتقاء یابد.

سایر اهداف بهداشت مادر و نوزاد

- کاستن از میزان ابتلا به بیماریها و میرایی در دوران بارداری، زایمان، شیرخوارگی و کودکی
- پیشگیری، شناسایی و درمان عوارض بارداری و زایمان
- ارتقاء بارداری سالم و ارتقاء تکامل جسمی و روان شناختی و سلامتی مادر و نوزاد و کودکان و نوجوانان در خانواده
- ارائه آموزشهای لازم به مادر و خانواده.

نقش ماما در بهداشت مادران و نوزادان:

1. نقش آموزشی: شامل مراقبت های قبل از زایمان و دوران بارداری، پذیرش نقش والدی، مراقبت و تغذیه نوزاد، محافظت در برابر بیماریها و... است.
2. نقش مراقبتی: مسئولیت مستقیم مراقبت از مادر و نوزاد
3. نقش مدیریتی: سازماندهی، هماهنگی و همکاری با سایر اعضا تیم بهداشتی در مراقبت از مادر و نوزاد
4. نقش درمانی: کمک به پزشک در برنامه ریزی و درمان مادر و نوزاد، اجرای روشهای درمانی
5. نقش محافظتی: پیشگیری از بروز صدمات به مادر و نوزاد و حفاظت در برابر تاثیرات محیط
6. نقش حمایتی: حمایت عاطفی و جسمانی از مادر و نوزاد

بحران Crisis

تعریف: واژگونی یا عدم تعادل در وضعیت ثابت و پایدار فرد که در آن روشهای حل مشکل موثر نیستند. شخص احساس میکند که قبلا در حل مشکل موفق بوده اما شرایط جدید حالت تعادل او را برهم زده و اشکال در حل مسائل ایجاد کرده.

انواع بحران:

- بحران تکاملی Developmental: موقعیتهایی که با رشد و تکامل طبیعی فرد همراهند و طی انتقال از یک مرحله تکاملی به مرحله تکاملی دیگر روی میدهند مثل بلوغ
 - بحران وضعیتی Situational: موقعیتهایی که به دنبال اتفاقات پیش بینی نشده ای بوجود می آیند که فرد نمیتواند آنها را کنترل کند مثل سوانح
- در برابر بحران برخی زودتر به تعادل میرسند و برخی دیرتر

عوامل موثر بر تعادل:

- چگونگی درک فرد از واقعه
- حمایت در شرایط بحرانی
- مکانیسمهای تطبیقی یا سازگاری

شیوه های مقابله با بحران

شیوه های مطلوب

- پذیرش صریح عامل استرس زا
- خانواده بعنوان کانون مرکزی
- حل مسئله با تاکید بر درمان
- شکیبایی زیاد
- بیان آشکار و صریح تعهد و محبت
- استفاده از روابط باز و کارآمد
- پیوند و همبستگی شدید خانوادگی
- استفاده از منابع کارآمد
- نبود خشونت

شیوه های نامطلوب

- انکار یا تخریب عامل استرس زا
- فرد بعنوان کانون مرکزی مشکل
- حل مسئله با تاکید بر سرزنش
- شکیبایی کم
- بیان ناآشکار و غیرصریح تعهد و محبت
- استفاده از روابط بسته و غیرکارآمد
- همبستگی ضعیف خانوادگی
- استفاده از خشونت
- استفاده از مواد کمکی مخرب (مواد مخدر)

عوامل موثر بر واکنش مادر به بحران بارداری

دوران کودکی مادر

روابط مادر و پدر

مشکلات و نگرانیهای اقتصادی

تجربیات قبلی مادر

عوامل فرهنگی و اجتماعی

وظایف ماما در بحران بارداری

برقراری ارتباط موثر و حمایت از مادر

تشویق به رفتار مناسب و تطبیق با شرایط

تعدیل تنش های محیطی

ارائه راهنماییهای لازم به مادر

تصویر ذهنی Body Image

تعریف : تصویر ذهنی هر فرد از بدن خود که شامل تصور خارجی، داخلی و وضعیت و حالت بدن است.

عوامل موثر بر تصویر ذهنی فرد در بارداری:

- عکس العمل همسر نسبت به حاملگی
- رشد اجتماعی-فرهنگی خانم
- اهمیت به ظاهر و اندام
- خاطره از تجربه دیگران
- واکنش اطرافیان

نقش Role

یکسری رفتارهای کم و بیش مشابه در یک فرد که در یک موقعیت اجتماعی خاص انتظار میرود.

- نقش فقط شامل رفتار نیست بلکه نگرشها و ارزشها را هم دربرمیگیرد.
- انجام نقش براساس هنجارهای اجتماعی تعیین میشود و سپس براساس الگوهای شخصیتی افراد تعدیل میشود.
- وقتی فردی چندین نقش ناسازگار را می پذیرد دچار تضاد نقش میشود .

مراحل پذیرش و تکامل نقش مادری

تقلید

ایفای نقش

خیالپردازی

جستجوی نقش مناسب

اندوهگین شدن

تکوین نقش مادری

پذیرش نقش مادری

سه ماهه اول بارداری: مرحله پذیرش واقعیت بارداری

- بلاتکلیفی
- تردید و دودلی
- توجه به خود

سه ماهه دوم بارداری: مرحله پذیرش جنین

- تغییرات جسمی
- توجه به جنین
- خودشیفتگی و درونگرایی

سه ماهه سوم بارداری: آمادگی برای پایان بارداری

- آسیب پذیری
- افزایش وابستگی
- نگرانی

نقش ماما در تطبیق مادر با بارداری:

سه ماهه اول: کمک به پذیرش بارداری و تغییرات آن، افزایش آگاهی مادر

سه ماهه دوم: جایگزین کردن واقعیت به جای اضطراب و نگرانی

سه ماهه سوم: آماده کردن مادر برای زایمان

واکنش های پدر نسبت به حاملگی

واکنش های روانی: مثل احساس گناه بخاطر رنج مادر در بارداری و زایمان، غرور نسبت به توانایی حامله کردن

یک زن و ...

واکنش های جسمانی: سندرم Couvade که مجموعه ای از علائم مشابه حاملگی است مثل تهوع صبحگاهی

، سردرد، کمردرد و

مفهوم پدری

- واکنش پدر در دوران بارداری همسرش بستگی دارد به :
- تمایل به داشتن فرزند یا ترس از طرد شدن توسط فرزند
- برخورداری از بلوغ فکری، داشتن احساس مسئولیت و قدرت و توانایی مراقبت از زن و فرزند
- توانایی اقتصادی (مشکلات مالی واقعی یا خیالی)

مراحل پدر شدن

- مرحله اول : قبول واقعیت بارداری
- مرحله دوم : آگاهی از بزرگ شدن شکم همسر و حرکات جنین
- مرحله سوم : آمادگی برای رویارویی با زایمان
- مرحله چهارم : درگیر شدن در فرآیند زایمان و تولد نوزاد
- مرحله پنجم : پذیرش نقش پدری

نقش ماما در مراحل پدر شدن

- مرحله اول : بررسی واکنشهای پدر و کمک به پذیرش نقش جدید و کاهش اضطراب او
- مرحله دوم : آموزش در مورد تغییرات جسمی و روانی مادر و نیازهای او و رشد و نمو جنین
- مرحله سوم : تشویق پدر به بیان مشکلات و نگرانیها و حمایت از او در سازش با زایمان همسر
- مرحله چهارم : دادن آگاهی در مورد روند زایمان و آموزش در مورد تامین آرامش همسر و حمایت از او
- مرحله پنجم : ایجاد همبستگی بین پدر و نوزاد

مفهوم والدی

- والدی یک مرحله تکامل در چرخه زندگی است که میتواند به شکلهای مختلف توسط والدین تجربه شود.
- عواملی که پذیرش نقش والدی را در خانواده پیچیده میکند :
- عدم آگاهی افراد برای پذیرفتن نقش والدی
- وجود افسانه های غیرواقعی در باره تربیت کودک در جوامع

بحران والد شدن

نادرده گرفتن زوجین

قطع برنامه های قبلی

گسیخته شدن زندگی اجتماعی و جنسی

افزایش تعداد موارد بحث و درگیری بین همسران

مراحل والدی

- مرحله پیش بینی Anticipatory Stage : در این مرحله زوجین نقشهای جدید پدری و مادری را فرا گرفته و احساسات مربوط به دوران بارداری را تجربه میکنند.
- مرحله ماه عسل Honey moon Stage : در این مرحله تولد اولین کودک موجب احساس هیجان ناشی از پیوند والدین - فرزندی شده و بین والدین و کودک وابستگی ایجاد میشود .
- مرحله فلات Plateau Stage در این مرحله تکامل والدی با تکامل کودک پیش میرود و والدین نقش فعالی دارند .
- مرحله فراغت Disengagement Stage : در این مرحله نقش والدی پایان می یابد که معمولاً با ازدواج فرزندان است ولی هیچگاه نقش والدین فراموش نمیشود .

نقش ماما

ارزیابی سازگاری و پذیرش نقش والدی

بررسی تجربیات منفی ، تعارضات در نقش و عدم آمادگی در پذیرش نقش والدی

تشویق والدین به انجام مهارتهای سازگاری

فراهم کردن محیط مناسب برای ابراز نگرانیها و احساسات و تخلیه هیجانی والدین

ارائه اطلاعات درمورد مراحل رشد و تکامل کودک، نیازهای اودر هر مرحله، نحوه مراقبت از کودک، تربیت او و ایفای

نقش صحیح والدی

تشویق والدین برای استفاده از تجارب مثبت افراد موفق و کهنسال برای ایفای نقش والدی.

سازگاری خانواده با تولد نوزاد

سازگاری مادر با تولد نوزاد

- مرحله وابستگی: 1-2 روز اول است که مادر به مراقبت و آموزش نیاز دارد و با حمایت دیگران میتواند انرژی روانی خود را بدست آورده و به نوزاد توجه بیشتری کند .

- مرحله وابستگی-استقلال : این مرحله 10 روز طول میکشد و در طی آن مادر نیاز به آموزش بیشتر دارد و مادر تمایل به مراقبت از نوزاد و مسئولیت پذیری دارد.
 - مرحله اتکا به یکدیگر : این مرحله نشانه استقلال است و مادر و کودک به سوی یک خانواده واحد حرکت میکنند
- سازگاری پدر با تولد نوزاد**

- مرحله انتظارات : این مرحله شامل پیش داوری های پدر در مورد بعد از تولد نوزاد است .
- مرحله واقعیت : در این مرحله پدر می بیند که آنچه در تخیل داشته با واقعیت منطبق نیست .
- مرحله ماهر شدن : این مرحله شامل تصمیم آگاهانه برای کنترل و فعالیت بیشتر در باره نوزاد است.

سازگاری سایر فرزندان خانواده با تولد نوزاد

- آگاه کردن سایر بچه ها از حاملگی مادر باید در زمان مناسب باشد.
- والدین باید برای ورود نوزاد از کمک فکری سایر بچه ها استفاده کنند.
- والدین باید بچه ها را برای غیبت موقت مادر آماده کنند.

نکته مهم: داوطلبین محترم توجه فرمایید که با تهیه این جزوات دیگر نیاز به خرید هیچ گونه کتاب مرجع دیگری نخواهید داشت. برای اطلاع از نحوه دریافت جزوات کامل با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید.

021/66902061- 66902038

013/33338002(رشت)

013/42342543(لاهیجان)