

## 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 ی 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

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، شistosomiasis، تریپانوسومیاز، 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

G : Growth Chart

I : Immunization

B : Breast Feeding

F : Family Planning

F : Food Supplementation

F : Female Education

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

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

**بنیاد پرورش انسان ملل متحد برای فعالیت های جمعیتی (UNPFA) United Nations**

**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.

**سازمان کشاورزی و غذا (FAO) Food and Agricultural Organization**

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

**سازمان بین المللی کار (ILO) International Labor Organization**

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

**بانک جهانی World Bank**

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 المللى International Red Cross

صليب سرخ بين المللى، يك سازمان بشر دوستانه غير سياسى و غير رسمى است كه براى مقابله با حوادث و بلايائى غير مترقبه فعاليت دارد و بودجه آن از كمك هاى نقدى و جنسى مردم، كمك هاى دولتى و متفرقه تأمين مى شود.

## اهداف WHO به منظور دستيابى به هدف Health For All (HFA)

1. افزايش اميد به زندگى و بهبود كيفيت زندگى
2. بهبود برابري حق سلامتى در داخل و بين کشورها
3. دسترسى همه مردم به سيستم ها و خدمات بهداشتى مناسب

## اهداف جزئى براى اجراى سياست HFA

1. بهبود برابرى حق سلامتى : Improve Health Equity  
براى برابرى حق سلامتى از سنجش رشد کودک استفاده مى شود. در تمام کشور ها تا سال 2020 بايد کمتر از 20% کودکان زير 5 سال، كمى قد براى سن (stunt) داشته باشند. در حال حاضر 38% کودکان در کشورهاى در حال توسعه و 34% در سراسر دنيا كمى قد براى سن دارند.
2. افزايش بقا Increase Survival  
هدف اين است كه تا سال 2020 ميزان مرگ و مير مادران به کمتر از 100 به ازاي 100000 تولد زنده، ميزان مرگ و مير کودکان به کمتر از 45 به ازاي 1000 تولد زنده و اميد به زندگى در بدو تولد به بيشتر از 70 سال در تمام کشورها برسد.
3. کاهش 5 بيمارى عمده پاندميك در جهان  
کاهش شيوع و ناتوانى ناشى از سل، AIDS/HIV، مالاريا، بيمارى هاى ناشى از مصرف دخانيات و خشونت تا سال 2020 است.
4. حذف و ريشه كنى بيمارى هاى 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

- بالاتکلیفی
- 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

نادیده 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 - فرزند 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 واحساسات و تخلیه هیجانی والدین

ارائه اطلاعات درمورد مراحل رشدوتکامل کودک،نیازهای اودرهر مرحله،نحوه مراقبت ازکودک،تربیت او وایفای

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 وبا 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.