

سلامت زنان از بلوغ تا یائسگی



گردآوری و ترجمه:

لیلا صادق مقدم - سیمین طهماسبی - فرزانه زنده دل



سرشناسه	: صادق مقدم، لیلا، گردآورنده و مترجم.
عنوان و نام پدیدآور	: سلامت زنان از بلوغ تا یائسگی بلوغ، ازدواج، بارداری، پس از زایمان، شیردهی، یائسگی/گردآوری و ترجمه لیلا صادق مقدم، سیمین طهماسبی، فرزانه زنده دل.
مشخصات نشر	: مشهد: نی نگار، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۵ ص. : مصور، عکس.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۴ - ۱۳۵.
موضوع	: زنان — بهداشت.
موضوع	: آبستنی — بهداشت.
شناسه افزوده	: طهماسبی، سیمین، گردآورنده و مترجم.
شناسه افزوده	: زنده دل، فرزانه، گردآورنده و مترجم.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۷ ص ۲ س ۸ / ۸۵ / ۸۵۶۴ RA
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۰۴۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۹۹۱۶۷

سلامت زنان از بلوغ تا یائسگی

(بلوغ - ازدواج - بارداری - پس از زایمان - شیردهی - یائسگی)

گردآوری و ترجمه:

سیمین طهماسبی

کارشناس ارشد آموزش پرستاری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد شهر کرد

لیلا صادق مقدم

کارشناس ارشد آموزش پرستاری

عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی گناباد

دکتر فرزانه زنده‌دل

متخصص زنان، زایمان و نازایی



انتشارات نگار

سلامت زنان از بلوغ تا یائسگی

(بلوغ - ازدواج - بارداری - پس از زایمان - شیردهی - یائسگی)

نویسندگان:

لیلا صادق مقدم - سیمین طهماسبی - دکتر فرزانه زنده‌دل

تایپ و صفحه‌آرایی:

شرکت تعاونی نگارشگران تحریر گناباد (تحریران)

چاپ: دقت

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۷

شمارگان: ۱۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۶۱۷-۳۸-۸

مشهد، میدان تختی، خیابان صاحب‌الزمان ۸، شماره‌ی ۲/۱۳۸

تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۵۱۳۰۲

مرکز پخش: تهران: پخش پارسیان

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۶۴۱۶۴

به جای مقدمه

از هنگامی که خداوند مشغول خلق کردن زن بود شش روز می گذشت.

فرشته ای ظاهر شد و عرض کرد: «چرا این همه وقت صرف این یکی می فرمائید؟»

خداوند پاسخ داد: «آیا دستور کار او را دیده ای؟» او باید کاملاً قابل شستشو باشد، اما پلاستیکی

نباشد. باید دویست قطعه متحرک داشته باشد که همگی قابل جایگزین باشند. باید بتواند با خوردن

غذای شب مانده کار کند، باید بوسه ای داشته باشد که بتواند همه دردها را، از زانوی خراشیده گرفته

تا قلب شکسته درمان کند. باید سه جفت چشم هم داشته باشد. یک جفت برای وقتی که از

بچه هایش می پرسد که چکار می کنید، از پشت در بسته هم بتواند ببیندشان. یک جفت هم پشت

سرش که آنچه را لازم است بفهمد!! و جفت سوم همین جا روی صورتش است که وقتی به بچه

خطاکارش نگاه کند، بتواند بدون کلام به او بگوید که او را می فهمد و دوستش دارد. فرشته نزدیک

شد و به زن دست زد. اما ای خدا، او را خیلی نرم آفریده ای؟ «بله نرم است، اما او را سخت هم آفریده

ام، تصورش را هم نمی توانی بکنی که تا چه حد می تواند تحمل کند و زحمت بکشد. آنگاه فرشته

متوجه چیزی شد و به گونه زن دست زد. ای وای مثل اینکه نشستی دارد؟ خداوند گفت: «این اشک

است؟ وسیله ای برای ابراز شادی، اندوه، درد، ناامیدی، تنهایی، سوگ و غرورش». فرشته گفت: «شما

نابغه اید ای خداوند. زنها واقعاً حیرت انگیزند. زن ها قدرتی دارند که مردها را متحیر می کند. همواره

بچه ها را به دندان می کشند. سختی ها را بهتر تحمل می کنند. بار زندگی را به دوش می کشند. برای

آنچه باور دارند می جنگند. بدون کفش نو به سر می کنند تا بچه هایشان کفش نو داشته باشند.

برای همراهی یک دوست مضطرب، با او به دکتر می روند، بدون قیدو شرط دوست می دارند. وقتی

بچه هایشان به موقعیتی دست پیدا می کنند گریه می کنند. در مرگ یک دوست دلشان می شکند. در

از دست دادن یکی از اعضای خانواده، اندوهگین می شوند. با این حال وقتی می بینند همه از پای

افتاده اند، قوی، پابرجا می مانند.

زن ها در هر اندازه و رنگ و شکلی موجودند. می دانند که بغل کردن و بوسیدن می تواند هر دل

شکسته ای را التیام بخشد. کار زنها بیش از بچه به دنیا آوردن است.

آنها شادی و امید به ارمغان می آورند. شفقت و فکر نو می بخشند.

سخنی با خوانندگان

کتابی که در پیش رو دارید مجموعه ای است شامل ۶ فصل که هر فصل آن به یک دوره مهم از مراحل زندگی زنان و نکات اساسی مربوط به آن اختصاص داده شده است. از ویژگی ها و محسنات این کتاب آن است که به زبانی ساده و قابل فهم نگاشته شده است. به طوری که افراد در هر سطحی از معلومات و تحصیلات و رده های سنی و نسل های مختلف (دختر - مادر - مادر بزرگ) می توانند از مطالب آن بهره مند شوند. همچنین می تواند بعنوان یک راهنما و منبع برای دانشجویان گروه های پرستاری، مامایی و پرسنل مراکز خدمات بهداشتی جهت ارائه اطلاعات مورد نیاز آنان به مراجعینشان باشد.

در خاتمه از همکاری و مساعدت جناب آقای دکتر علیرضا مسلم، ریاست محترم دانشکده علوم پزشکی گناباد که در امر چاپ و نشر این اثر ما را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می نمایم.

نویسندگان

فهرست مطالب

- ۵ به جای مقدمه
- ۶ سخنی با خوانندگان

فصل اول: بلوغ

- ۱۰ خصوصیات دوران بلوغ
- ۱۱ انواع بلوغ
- ۱۵ خصوصیات عاطفی دوره نوجوانی و جوانی
- ۱۶ نیازهای دوره نوجوانی و جوانی
- ۲۰ قاعدگی و بهداشت بلوغ دختران
- ۲۲ نکات کلیدی بهداشت جسمی در دوران بلوغ
- ۲۶ راه‌های برطرف کردن درد قاعدگی
- ۲۷ نکات کلیدی بهداشت روحی - روانی در دوران بلوغ
- ۳۰ تغییرات روحی روانی پیش از عادت ماهیانه
- ۳۱ نکات کلیدی در زمینه ارتباط با والدین

فصل دوم: ازدواج

- ۳۴ ملاکهای ازدواج
- ۳۷ مراحل ازدواج
- ۴۱ تکنیک شناخت افراد برای ازدواج
- ۴۲ روابط قبل از خواستگاری
- ۴۴ نقش مشاوره قبل از انتخاب در حفظ رابطه سالم
- ۴۵ ویژگی‌های همسر آرامش‌گر
- ۴۶ نکات کلیدی در زندگی زناشویی
- ۵۶ مشاجرات زناشویی و راه حل آنها

فصل سوم: بارداری

- ۶۰ خصوصیات دوران بارداری
- ۶۳ مراحل بارداری و احساسات روانی هر مرحله
- ۶۷ ۱۰ راهکار پیشنهادی برای مهار استرس در دوران بارداری
- ۷۱ نکات کلیدی در بهداشت جسمی دوران بارداری

فصل چهارم: پس از زایمان

- نکات کلیدی در دوران پس از زایمان ۸۲
- تغذیه پس از زایمان ۸۶
- ورزش‌های پس از زایمان ۸۷
- نکات کلیدی در زایمان سزارین ۸۸
- نکات کلیدی در سلامت روانی پس از زایمان ۹۰

فصل پنجم: شیردهی

- مزایای شیر مادر ۹۴
- تغذیه مادر شیرده ۹۵
- نکات کلیدی در دوران شیردهی ۹۶
- مصرف دارو در شیردهی ۹۸
- شیردادن در شرایط عصبی ۹۹
- مادر دیابتی و شیردهی ۱۰۰
- شیردهی هنگام بروز مشکلات پستانی ۱۰۰
- شیردهی در دوران بارداری ۱۰۲
- شیردهی و تنظیم خانواده ۱۰۲
- طرز دوشیدن شیر و نگهداری آن ۱۰۲
- نشانه‌های وضعیت درست شیرخوردن نوزاد ۱۰۳

فصل ششم: یائسگی

- وقایع دوران یائسگی ۱۰۶
- تغییرات جسمی دوران یائسگی ۱۰۷
- بگرنایهای زنان دربارہ یائسگی ۱۰۹
- شوهران چگونه همسر یائسه خود را حمایت کنند؟ ۱۱۲
- نکات کلیدی در بهداشت روحی روانی دوران یائسگی ۱۱۳
- نکات کلیدی در بهداشت جسمی دوران یائسگی ۱۱۵

ضمائم

- ضمیمه شماره ۱: آرام‌سازی تدریجی ۱۱۹
- ضمیمه شماره ۲: ورزش در دوران بارداری ۱۲۲
- ضمیمه شماره ۳: اصول تجویز ورزش در دوران یائسگی و بعد از آن ۱۳۱
- منابع و مأخذ ۱۳۴

فصل اول:

بلوغ



«زندگی آنقدر دلاویز است که

فاطرات تلخ و شیرین آن فواستنی است.»

حضرت علی (ع)