

شعار هفته ملی سلامت زنان ایران (سبا) سال ۱۴۰۱ (۲۴ الی ۳۰ مهر)

" سلامت زنان ، بنیان خانواده سالم و جامعه جوان "

## پیام های بهداشتی :

### زنان و امنیت غذایی

- منظور از امنیت غذایی؛ دسترسی اقتصادی و فیزیکی همه مردم در همه وقت و همه جا به غذای سالم و کافی به منظور زندگی سالم و فعال است.
- زنان محور امنیت غذایی و مدیران تغذیه خانواده هستند.
- لازم است زنان جامعه در مقابل تبلیغات فریبنده مواد غذایی هوشیار و آگاه بوده و غذای سالم را با دقت فراوان انتخاب کنند، چرا که تامین کننده امنیت غذایی خانواده هستند.
- لازم است زنان به برچسب مواد غذایی توجه کرده و غذاهای کم چرب، کم نمک و کم شیرین را الگوی انتخاب خود قرار دهند.
- مادران با ذائقه سازی مناسب در کودکان ، نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری های غیرواگیر شایع در جامعه همچون پوکی استخوان، فشار خون بالا، دیابت، سرطان و چاقی دارند.
- زنان با انتخاب درست مواد غذایی و طبخ سالم غذا ، نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری های غیرواگیر شایع در جامعه همچون پوکی استخوان، فشار خون بالا، دیابت، سرطان و چاقی دارند.
- آگاهی از تغذیه در دوران نوجوانی، بارداری و شیردهی، کمک بزرگی به حفظ سلامت دختران و بانوان می نماید.
- شکل گیری شیوه زندگی سالم در جامعه از نقش های برجسته بانوان است.
- تفاوت های بیولوژیکی زنان با مردان از نظر بلوغ، نیاز بیشتر آنان به منابع غنی آهن و سایر ریز مغذی ها، نیاز های تغذیه ای افزایش یافته در دوران بارداری، زایمان و شیردهی را روشن می نماید.
- عدم توجه به تغذیه مناسب بانوان سبب ناتوانی آنان در حمایت از خانواده، انجام وظایف همسری و مادری و پرورش نسلی سالم و فعال می شود.
- ناتوانی زن در ایفای نقش اجتماعی اقتصادی خود بعنوان عضو مسئول در جامعه از عوارض عدم توجه به تغذیه زنان سرزمینمان خواهد بود.
- عدم توجه به تغذیه مناسب زنان در دوران بارداری و شیردهی، ناتوانی فرزندان در ایفای وظایف اجتماعی خود و افت سطح اقتصادی جامعه را به دنبال خواهد داشت

- رشد و توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جامعه در گرو سلامت و تغذیه مناسب بانوان است.
- کم خونی، ضعف عضلانی و مستعد شدن به ابتلای انواع عفونت ها از عوارض سوء تغذیه بانوان است.
- با توجه به خطر بالای پوکی استخوان در زنان، مصرف لبنیات، میوه ها و سبزیها در این گروه اهمیت فراوانی دارد.
- مصرف نمک زیاد خطر پوکی استخوان را افزایش میدهد. بهتر است زنان در خانواده، نمکدان را سر سفره یا میز غذا نگذارند.
- عادات غذایی اغلب اعضای خانواده به عادات غذایی زنان خانواده وابسته است. الگوی صحیح تغذیه در زنان، باعث بهبود الگوی تغذیه صحیح در تمام اعضای خانواده و در جامعه میشود.
- مصرف نوشابه ها و قهوه باعث افزایش خطر پوکی استخوان می شود. بهتر است زنان در مصرف آنها احتیاط کنند.
- گنجاندن میوه ها و سبزیها در رژیم غذایی روزانه میتواند خطر بسیاری از بیماریها از جمله پوکی استخوان را کاهش دهد.
- کاستن از تجمع چربی در بدن زنان با کاهش وزن مناسب میتواند خطر نابروری را کمتر کند.
- چاقی شکمی باعث افزایش خطر بسیاری از بیماریها است. بهتر است زنان مراقب تجمع چربی در ناحیه شکم باشند

## تک فرزندی

### ■ معایب تک فرزندی از بعد خانواده

ممکن است کودک احساس کند که:

- تنها است.
- نمی تواند با والدین خود تعامل داشته باشد.
- در خانه ای که زندگی می کند فضای کودکی وجود ندارد، چون همیشه تعداد بزرگسالان بیشتر از کودکان است.
- برای بهتر بودن در درس و دیگر فعالیت ها تحت فشار بیشتری از طرف خانواده است.
- به خاطر دلواپسی های بیش از حدی که والدین بریا محافظت از او دارند، از آزادی های لازم و متناسب سن خود برخوردار نیست.

ممکن است کودک:

- به دلیل توجه زیاد پدر و مادر و سایر بستگان نزدیک از اعتماد به نفس کمتری برخوردار باشد .
- به دلیل نداشتن خواهر / برادر فرصت تجربه برخی از احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن ها را نداشته باشد .

- به دلیل نداشتن ارتباط با خواهر/ برادر در ذهن و خیال خود با دوستان خیالی بازی کند .
- بخاطر مراقبت بیش از حد پدر و مادر، از دخالت آنها در کارش خسته شود.
- به دلیل نداشتن برادر/ خواهر و ارتباط با آن ها تمایل (بیش از حد) به اسباب بازی و حیوانات داشته باشد .
- به دلیل تنها بودن مهارت های ارتباطی آنان ضعیف است .
- تحمل کمتر و حساسیت بیشتر نسبت به رفتار دیگران داشته باشد (انتظار رفتار خلاف خواسته خود را نداشته و معمولاً هر مخالفت را بدون دلیل و به خاطر نیتی خاص تفسیر می کند.)
- به دلیل ارتباط کمتر با کودکان و تماس بیشتر با بزرگسالان، مقتضای کودکی خود را بروز ندهد و رفتاری مانند بزرگسالان داشته باشد (نتواند آن گونه که لازم است بچگی کند) .
- به دلیل خود محوری، سخت تر با دیگران ارتباط برقرار کند/ دوست پیدا کند .
- به دلیل نداشتن الگویی از جنس مخالف در خانواده، آسیب پذیری بیشتر از لحاظ جنسی و روابط اجتماعی داشته باشد.

### جوانی جمعیت

- تک فرزندی یعنی تنهایی و آشیانه خالی
- ازدواج و فرزند آوری محور جامعه جوان ،پویا وسالم
- ادمه تحصیل و اشتغال ،مغایرتی با تشکیل خانواده و فرزند آوری ندارد
- مامان و بابای عزیزم من نمی خواهم تنها بمانم
- برای شادی و آرامش کودک خود به یک فرزند اکتفا نکنید
- بی فرزندی و تک فرزندی ،احتمال انزوا و آسیب های مختلف والدین در دوران پیری
- تک فرزندی یعنی تنهایی و نگرانی
- پویایی و بالندگی کشور با جمعیت جوان
- جوانی جمعیت :امید به آینده ای پرنشاط
- حفظ بنیان خانواده از مهم ترین وظایف و مسئولیتهای زوجین و جامعه می باشد
- با ازدواج به موقع و فرزند آوری به هنگام، فرصت های طلایی باردار شدن را از دست ندهیم
- فرزندان پیام آور امید و نشاط
- هر کودک دنیایی است که به دنیا می آید
- شرکت در کلاس های مشاوره و آموزشهای هنگام ازدواج، یادگیری روابط تحکیم عاطفی و اجتماعی ، روابط زناشویی و افزایش تمایل به فرزند آوری موجب تحکیم بنیان خانواده خواهد شد

### زنان و بیماریهای شایع

- زنان و بارداری اثر پیشگیری کننده بر سرطان پستان دارد.

- سرطان پستان در زنانی که فرزندی به دنیا نیاورده اند بیشتر از زنانی است که ۲ فرزند و بیشتر به دنیا آورده اند.
- اولین علت ذکر شده برای سرطان تخمدان در کتاب های پزشکی، زایمان کم یا نازایی است.
- بارداری اثر محافظتی نسبت به ایجاد فیبروم در رحم زنان دارد (فیبروم ها شایع ترین علت هیستریکتومی یا در آوردن رحم هستند).
- در یک مطالعه نسبت ابتلا به فیبروم در خانمی که تا به حال زایمان نداشته ۵ برابر خانمی بود که چند بار زایمان داشته است.
- بارداری در بعضی افراد باعث بهبود کامل و در برخی دیگر باعث سرکوب علائم اندومترئوز در زمان حاملگی می شود (اندومترئوز، وجود بافت رحم در جایی غیر از رحم است که مشکلات زیادی به وجود می آورد).
- شیردادن به نوزاد باعث کاهش سرطان های پستان و اندام های دستگاه تناسلی می شود.
- اثربخشی شیردهی به کودک در محافظت از بروز سرطان پستان در مادر شناخته شده است.
- مادرانی که به فرزندان خود شیر داده اند در آینده کمتر به بیماری های قلبی عروقی مبتلا می شوند.

## سلامت زنان و سبک زندگی

- ورزش و اجتناب از عوامل مضر پیش از آغاز بارداری، فرصت باروری و به دنیا آوردن فرزند سالم را به دست آورید.
- درباره انتظارات و ایده های تان برای بچه دار شدن با همسر تان گفتگو و برای آن برنامه ریزی کنید.
- اگر پس از یک سال تلاش، باردار نشدید، به پزشک مراجعه کنید.
- اگر اضافه وزن دارید، با ورزش کردن و کاهش وزن می توانید احتمال باروری را افزایش دهید.
- ورزش پیش از بارداری سبب حفظ و بهبود تندرستی مادر می شود تا بتواند نوزاد خود را سالم به دنیا آورد.
- ورزش در حین بارداری، می تواند سبب نیرومند شدن عضلاتی شود که از مفاصل و ستون فقرات مادر حفاظت می کنند.
- تولد هر کودک تولد یک نسل و سقط جنین یعنی قتل نفس
- سیگار کشیدن و مصرف الکل، احتمال ناباروری و سقط جنین را افزایش می دهد.
- بهتر است زنان مصرف اسید فولیک را قبل از بارداری شروع و تا سه ماهه نخست بارداری ادامه دهند تا بارداری سالم تری را تجربه کنند

## تأثیر روابط سالم والدین و فرزندان در تحکیم خانواده

- به لحاظ کلامی به فرزندان خود نزدیک شوید.

- با فرزندان‌تان غذا بخورید: مشخص شده است کودکانی که در کنار سایر اعضای خانواده غذا می‌خورند، مهارت‌های هیجانی، اجتماعی و روانی بیشتری دارند.
- با کودکان‌تان بازی کنید: بازی کردن با ایجاد صمیمیت بیشتر بین والدین و فرزندان به شما کمک می‌کند تا دوستان خوبی برای یکدیگر باشید.
- به فرزندان‌تان اجازه کمک کردن بدهید: کمک کردن در برخی کارهای منزل و بیرون از منزل باعث ایجاد حس مسئولیت پذیری و احساس ارزشمندی و عزت نفس در کودکان شده و علاوه بر آن او به فردی خیر و مهربان تبدیل خواهد شد.
- به فرزندان‌تان ابراز علاقه کنید: لازم است محبت خود را با انجام کارهایی به او نشان دهید برای مثال: روی یخچال برایش پیام‌های محبت آمیز بنویسید، یا زمانی که صحبت می‌کند به دقت به حرف‌هایش گوش کنید تا بداند چقدر برای شما مهم و دوست داشتنی است.
- اگر مطمئن نیستید حرفی را که می‌خواهید بزنید شرایط را بهتر می‌کند یا نه، بهتر است آن حرف را نزنید: در زمان صحبت با فرزندان قضاوت نکنید، داوری نکنید، نصیحت نکنید، اندرز ندهید صرفاً حرف بزنید. البته این بدان معنا نیست که هرگز نباید فرزندان‌تان را نصیحت کنید اما این را برای اوقات به خصوصی که قصد چنین کاری را دارید بگذارید.

### با آرزوی سلامتی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مدیریت سلامت خانواده، جمعیت و مدارس

برنامه سلامت میانسالان

مهر ۱۴۰۱