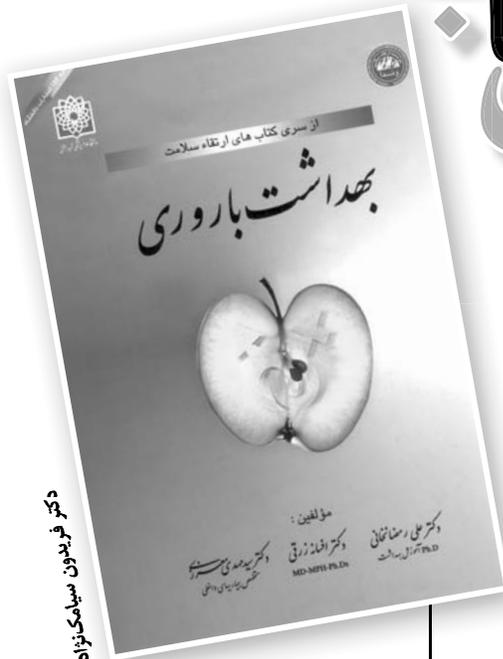


فکتاب معرفی



دکتر فریدون سیامسک نژاد

- ◆ نام کتاب: بهداشت باروری
- ◆ نویسنده: دکتر علی رمضان‌خانی، دکتر افسانه زرقی، دکتر سید مهدی معززی
- ◆ ناشر: انتشارات علم و هنر
- ◆ شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
- ◆ نوبت چاپ: اول ۱۳۸۷
- ◆ قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

بهداشت جنسی، بهداشت باروری، بهداشت و تنظیم خانواده و بالاخره بخش آخر که مربوط به بیماری‌های مقاربتی است. در مقدمه نویسندگان چنین می‌خوانیم:

کتاب بهداشت باروری از سری کتاب‌های ارتقای سلامت است که توسط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با همکاری مؤسسه ارتقای سلامت و ندا چاپ شده است. این کتاب شامل پنج بخش است که عبارتند از: بهداشت قبل از بارداری

امروزه بهداشت باروری یکی از ارکان اساسی ارتقای سلامت به شمار می‌رود و با توجه به رشد روزافزون جمعیت نیاز به آموزش و تحقیق در زمینه ابعاد سلامت باروری در جامعه بیشتر احساس می‌شود. دوران باروری از مهم‌ترین دوران‌های زندگی هر فرد به شمار می‌رود و توجه به قبل و بعد از این دوران نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. ارائه خدمات مراقبت از سلامت باروری به افراد گوناگون یک چالش در حال رشد و مهم است. در مرحله فردی، تفاوت‌هایی در زبان، سن، فرهنگ، وضعیت اجتماعی - اقتصادی باورها و تجربیات زندگی، ابعاد پیچیده‌ای را به ادراک شخصی از سیستم مراقبت از سلامت باروری و توانایی در قبول خدمات افزوده است. این عوامل، همچنین می‌توانند به‌طور برجسته‌ای روی واکنش‌های بین افراد و فراهم آوردن خدمات، تأثیر داشته باشند.

برنامه‌ها و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشت باروری می‌بایست در هنگام طراحی و تکمیل خدمات و آموزش‌ها به این مسایل توجه داشته باشند. در مرحله سازمانی، بسیاری از افرادی که شدیداً نیازمند خدمات مراقبت از سلامت هستند، همچنین با مشکلات دیگری نظیر استفاده از مواد مخدر، بیماری‌های عفونی، بیماری‌های روانی، آوارگی و مسایل جنایی روبه‌رو هستند که نیازمند پاسخ‌های تازه و مشارکتی از سوی ارائه‌کنندگان خدمات بهداشتی می‌باشد. افراد می‌بایست بیاموزند که چگونه علی‌رغم فرهنگ‌های سازمان‌یافته گوناگون و درخواست‌های طبقه‌بندی شده در کنار یکدیگر کار کنند.

در این کتاب سعی شده است که به بررسی شایع‌ترین مشکلات دوران قبل از بارداری، دوران بارداری و دوران پس از بارداری پرداخته شود. امید است بتوان به یاری اساتید و محققین در آینده شاهد ارتقاء سلامت باروری در کشور باشیم.

بخش‌های مختلف کتاب طوری نگاشته شده که استفاده از آن را برای افراد غیرمتخصص نیز فراهم می‌کند. به‌طور مثال، در بخش روش‌های جلوگیری از بارداری و بخش‌های مربوط به تغذیه و نگهداری از کودک به مسابلی اشاره شد که افراد معمولی نیز می‌توانند از آن استفاده نمایند. به‌طور مثال، در بخش مزایای شیر مادر و تغذیه آن دوران چنین می‌خوانیم:

مزایای شیر مادر از پستان برای مادر

- ۱ - بعد از زایمان مکیدن پستان مادر توسط نوزاد موجب ترشح اکسی‌توسین، انقباض رحم، کاهش خونریزی و در نهایت بازگشت رحم به حالت طبیعی شود.
- ۲ - تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار با شیر مادر در شبانه‌روز، عادت‌ماهانه مادر و امکان تخمک‌گذاری وی را به تعویق می‌اندازد در نتیجه حاملگی‌های زودرس کمتر اتفاق می‌افتد.
- ۳ - مادرانی که به نوزادشان شیر می‌دهند چون از چربی ذخیره دوران بارداری برای ساختن شیر استفاده می‌کنند، زودتر وزن اضافی را از دست می‌دهند و پستان و اندامشان نیز به همین دلیل زودتر به حالت طبیعی قبل از بارداری برمی‌گردد.
- ۴ - مادر به دلیل تماس‌های مکرر با بدنش در جریان شیردهی و احساس آرامش و رضایتی که از این تماس حاصل می‌شود وضع روحی بهتری خواهد داشت.
- ۵ - احتمال بروز سرطان پستان در زنان شیرده کمتر است.

شروع غذای کمکی

شیر مادر به تنهایی تا ماه ششم زندگی کودک، همراه با قطره مولتی ویتامین تمام نیازهای کودک را تامین می‌کند. در این مدت نیاز به دادن هیچ چیز دیگر، حتی آب (جزء در شرایط گرمای بیش از حد که منجر به تعریق زیاد کودک می‌شود) نیست. از ماه هفتم علاوه بر شیر مادر غذاهای کمکی برای کودک شروع می‌شود به‌طوری که کودک در سال دوم زندگی می‌تواند با پدر و مادر بر سر سفره نشسته و علاوه بر غذای ویژه خود از غذای سر سفره نیز به مرور استفاده کند.

■ در هفته اول ماه هفتم، فرنی ۱ تا ۳ قاشق مرباخوری یک بار در روز برای کودک شروع می‌شود. از هفته دوم علاوه بر فرنی، شیربرنج و یا حریره بادام نیز در رژیم غذایی کودک گنجانده می‌شود. در هفته سوم سبزی‌های پوره شده مانند سیب‌زمینی، هویج، نخودفرنگی و لوبیا سبز برای کودک شروع می‌شود. بهتر است با استفاده از این سبزی‌ها سوپ تهیه می‌شود و این سبزی‌ها به مرور به سوپ اضافه شوند. در هفته چهارم می‌توان مقدار کمی گوشت به سوپ کودک اضافه کرد و سوپ را کاملاً پخت.

■ از هفته اول ماه هشتم، علاوه بر آنچه که قبلاً داده می‌شود باید نصف قاشق چایخوری زرده تخم‌مرغ سفت شده را در آب یا شیر له کرده و به شیرخوار خوراند. این مقدار را باید در طول هفته اول تدریجی افزایش داد تا به یک زرده کامل تخم‌مرغ در انتهای هفته برسد، سپس یک روز در میان یک زرده کامل یا هر روز نصف زرده تخم‌مرغ به شیرخوار داد. استفاده از سفیده تخم‌مرغ تا یک سالگی توصیه نمی‌شود.

■ در هفته دوم، جوانه غلات و جوانه حبوبات به سوپ یا پوره سبزی‌های کودک افزوده می‌شود.

■ در هفته سوم خوردن آب میوه، در هفته چهارم مصرف تکه‌ای از نان یا بیسکویت شروع خواهد شد. به علاوه در این زمان مصرف تکه‌های کوچک انواع میوه‌ها نیز آغاز می‌گردد.

کودک در اواخر سال اول زندگی به علت سرعت رشد و فعالیت زیاد، احتیاج به انرژی و غذاهای بیشتر دارد ولی چون حجم معده او کم است باید در این سن علاوه بر استفاده از شیر مادر، روزانه ۳ تا ۴ وعده غذای کمکی به او داده شود.

ایمن‌سازی کودک

به غیر از شیر مادر که اولین عامل ایجاد مقاومت در مقابل اکثر بیماری‌ها است، کوک نیاز به واکسن‌های مورد نیاز بر طبق برنامه ایمن‌سازی کودکان و با توجه به شرایط بهداشتی ایران دارد.

در خاتمه مطالعه کتاب فوق را به تمام همکاران و مخاطبان رازی توصیه می‌نماییم.