

ویژگی



در یک خانواده متعادل و طبیعی اعضای خانواده از سلامت فکر و روان برخوردارند. این نوع خانواده دارای پیوستگی و صمیمیت میان اعضای خوادست و افراد آن در ارتباط مستمر با محیط اجتماعی بوده؛ ارزش‌دکمی و کیفی مناسب برخوردارند و سعی می‌کنند امیال، افکار و اعمال خود را در جهت حفظ تعادل خانواده کنترل کنند. ویژگیهای دیگر خانواده متعادل به قرار زیر است:

- **محبت همسران به یکدیگر:**

امام صادق (ع) فرموده‌اند: همسر دوستی از اخلاق پیامبران است.

در خانواده طبیعی، محبت بین اعضای خانواده جاری است. در بعضی از جوامع سنتی؛ زن و شوهر تصور می‌کنند که نیایستی محبت را بطور کاملی به یکدیگر ابراز کنند. در حالیکه از حضرت رسول اکرم نقل شده که: گفتن مرد به زن خود که من تو را دوست میدارم؛ هرگز از دل او به در نمی‌رود.

توجه به نکات مثبت یکدیگر؛ الفاظ خوب و معنی دار و محبت آمیز به زبان جاری نمودن؛ به یاد آوردن خاطرات خوب و زیبا که در کنار یکدیگر داشته‌اند؛ می‌تواند تاحد زیادی در احیا محبت مؤثر واقع گردد.

- **تماس فیزیکی برقرار نمودن:**

رسول خدا فرموده‌اند: هنگامی که زن و شوهر به همدیگر نگاه می‌کنند؛ خداوند متعال نیز بانظر رحمت به آنها می‌نگرد و زمانی که دست همدیگر را می‌گیرند گناهانشان از میان انگشتانشان فرو می‌ریزد.

توانایی ارتباط؛ تبادل نظر از طریق گفتگو نیز باعث گرمی و صمیمیت رابطه ها خواهد شد.

خانواده طبیعی و متعادل

- **برقرار کردن امنیت در خانواده:**

نیازهای ایمنی مانند: ثبات، حمایت؛ امنیت؛ راهی اترتس و اضطراب از نیازهای بسیار مهم در زندگی مشترک هستند. همسران بایستی در برقراری امنیت در خانواده خود تلاش کنند چون نداشتن احساس امنیت؛ فرزند دچار بیماری های جسمی و روحی می‌کند.

بنابراین زوجین بایستی از همسر خود در گفتار و کردار حمایت و پشتیبانی نمایند و به دیگران حتی نزدیکان اجازه ندهند بی دلیل از همسرشان عیب جویی کنند؛ با همسر خود صادق باشند؛ از دروغ‌گویی و پنهان کاری پرهیز کنند و از جدایی و تهدید گفتگو نکنند.

- **نکز نکات مثبت یکدیگر:**

احساس کفایت و شایستگی زمانی پیش خواهد آمد که همسران احساس نمایند مورد تأیید یکدیگرند و صفات و ویژگیهای فردی نیز مورد تأیید و تعریف قرار گیرد. بنابراین زوجین بایستی ارزشها و توانایی های همسر خود را شناخته و به آنها ارج نهی؛ تناسب چهره و زیبایی اندام وی را یادآوری کند و با او درباره امور مشترک زندگی مشورت کند.

- **قدر دانی و تشکر از یکدیگر:**

تشکر و قدر دانی حتی در مقابل کارهای کوچک باعث دلگرمی زوجین میشود. چنانچه فرهنگ تشکر کردن در خانواده ایجاد شود کودکان نیز این امر مهم را می‌آموزند و به نوبه خود والدینشان قدر دانی نموده که این رفتار در جامعه رواج مییابد و باعث جلب رضایت خداوند می‌شود.

- **حفظ احترام در خانواده:**

یکی دیگر از وظایف زن و شوهر این است که به یکدیگر احترام بگذارند. بطور خاص احترام در صحبت کردن با یکدیگر بسیار مهم است. لذا در حضور جمع حتی بصورت شوخی و طنز به یکدیگر بی احترامی ننمایند و از ذکر نکات منفی یکدیگر در حضور جمع خودداری کنند.

- **دلجویی به هنگام بحران و گرفتاری:**

در زمان گرفتاری و مشکلات زندگی؛ همسران بایستی به یکدیگر روحیه داده و از سرزنش نمودن و مقصر جلوه دادن در زمان گرفتاری از وظایف همسران خواهد بود.

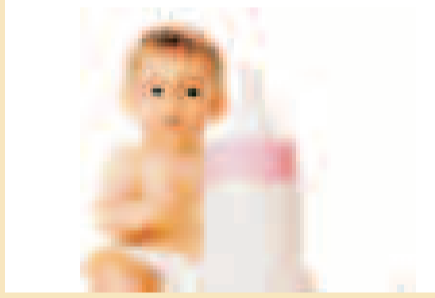
- **ارتباط با خانواده همسر:**

در خانواده متعادل؛ زن و مرد باید به خانواده همسر خود همانند خانواده خود علاقه داشته و به آنها احترام بگذارند. سعی شود مکرر ان خانواده همسر خود گله و شکایت ننموده و باعث رنجش همسر خود نشوند چرا که اینگونه رفتار باعث دلزدگی و سردی روابط بین زوجین خواهد شد.

منبع: از دواج و روابط عاطفی و اجتماعی (وزارت بهداشت و درمان) تهیه کننده: مهدی تدریس حسنی - کارشناس بهداشت عمومی



سخنی با مادران شاغل برای تغذیه کودکان با شیر مادر



اشتغال زنان به عنوان یکی از دلایل کاهش تغذیه با شیر مادر در سراسر دنیا، به طور وسیعی ذکر می‌گردد. اشتغال به کار حتی اگر هم به عنوان یکی از عوامل موثر در کاهش تغذیه با شیر مادر نباشد ولی برای بسیاری از مادران، فرصت شیردهی و انجام سایر فعالیت های مراقبت از کودک را محدود می‌نماید. کم خوابی و بیدار شدن مکرر در شب، مراقبت از سایر فرزندان، خانه داری، همسر و مادر خوب بودن از مسائلی است که مادر شیرده با آن مواجه است.

توصیه های لازم برای حفظ تولید شیر

برای مادران شاغل، حفظ تداوم شیردهی یک نگرانی عمده است. توصیه هایی که می‌تواند مادران را کمک نماید عبارتند از:

۱-تغذیه انحصاری شیرخوار با شیر مادر بر حسب میل و تقاضای او (on - demand)

۲-هر زمان که مادر در خانه است (تعطیلات و شب ها) کودک را بیشتر با شیر خود تغذیه کند

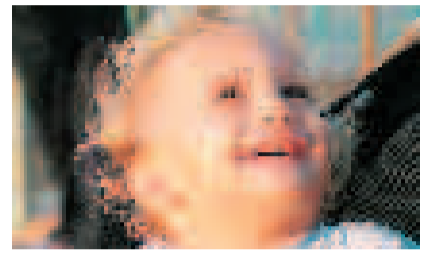
۳-مادر هنگامی که دور از کودک است نباید اجازه دهد که کودک را با بطری تغذیه کنند. صبح قبل از رفتن به سر کار، شیر خود را بدوشد و در یخچال بگذارد. بسیاری از مادران می‌توانند ۵۰۰-۴۰۰ میلی لیتر شیر را پس از تغذیه کودک بدوشند و این میزان تا ۸۰۰ میلی لیتر نیز گزارش شده است حتی اگر مادر فقط یک فنجان (۲۰۰ میلی لیتر) از شیر خود را بدوشد، می‌تواند آن را برای سه وعده تغذیه شیرخوار (هر بار ۷۰-۶۰ میلی لیتر) تقسیم نماید. این شیر باید با قاشق یا فنجان به طفل داده شود زیرا استفاده از بطری به تنه ا از لحاظ بهداشتی مناسب نیست و عامل انتقال آلودگی ها و ابتلا به بیماری طفل می باشد بلکه موجب سردرگمی شیرخوار شده و نیز میل میکند کودک را ارضاء می‌نماید و بالاخره سبب کاهش شیرمادری گردد.

۴-تغذیه تکمیلی کودک را زودتر از موعد مقرر شروع کنند.
۵-هرگز شیرخوار را ترک نکنند مگر وقتی که در محل کار حاضر می‌شود.

۶-شیرخود را در محل کار هر ۴-۳ ساعت یک بار بدوشد. این امر برای تداوم شیردهی اهمیت بسیار دارد

از آنجا که یکی از دلایل انتخاب روش سزارین به جای زایمان طبیعی از طرف مادران ترس از درد زایمان می باشد، همواره سعی و تلاش متخصصین امر، آگاهی دادن و از بین بردن ترس و اضطراب آنان بوده است. به همین دلیل بیش از ۷ دهه است که کشورهای توسعه یافته اقدام به تشکیل کلاسهای این تلاش برای زایمان و آموزشهای ضمن بارداری نموده‌اند.

این تلاش در کشورهای اجراکننده مانند: فرانسه، انگلستان، سوئد، استرالیا، کانادا، آلمان و دیگر کشورهای توسعه یافته بسیار موفق بوده است.



این کلاسها در کشورهای توسعه یافته با حضور همسر انجام می پذیرد اما در کشور ما همراه مادر باید خواهر، مادر، دوست و... به انتخاب خود مادر باشد. چنانچه زوجی مایل به شرکت در این کلاسها باشند می‌توانند در کلاسهای خصوصی شرکت کنند. حضور همسر در جلسه سوم و هشتم الزامی است. دوره آموزش کلاسها ۸ جلسه می باشد که هفته بیستم بارداری اولین جلسه و هفته سی و هفتم آخرین جلسه می باشد. طول مدت هر کلاس ۹۰ دقیقه می باشد که از این مدت ۳۰ دقیقه به آموزشهای تئوری اختصاص دارد. ۱۵ دقیقه مربوط به پرسش و پاسخ با مادر می باشد. ۳۰ دقیقه مربوط به تمرینات عصبی، عضلانی و اصلاح وضعیت ها در دوران بارداری می باشد. اصلاح وضعیت مانند: چگونه خوابیدن، راه رفتن، درست ایستادن، کار کردن و غیره می باشد. ۱۵

فریما مهدی- کارشناس مامایی

گروه سلامت خانواده مرکز بهداشت استان هرمزگان

آشنایی با کلاسهای آمادگی برای زایمان

کلاسهای آمادگی برای زایمان جزئی از مراقبتهای دوران بارداری می باشد و جایگزین مراقبتهای دوره ای بارداری نیست بلکه مکمل آنهاست. مادران از هفته بیستم بارداری در این کلاسها شرکت می‌کنند. هدف از تشکیل این کلاسها، آگاهی دادن به مادر در خصوص تغییرات دوران بارداری، بهداشت فردی، روانی، تغذیه ای، روشهای کاهش ترس و اضطراب، آمادگی جسمانی مادر برای جلوگیری از کمردرد و افتادگی های کف لگن، روشهای کاهش درد و تن آرامی آموزش داده می‌شود.

مراقبت پس از زایمان

- تب و لرز
- افسردگی شدید
- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل
- درد و ورم یکطرفه ساق و ران
- عدم دفع ادرار ۲۴ ساعت اول پس از زایمان
- بی اختیاری مدفوع و ادرار
- احساس دفع سریع ادرار
- مدفوع خونی
- درد شکم و پهلوها
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- تورم و درد شدید پستانها
- فشارخون ۹۰/۶۰/۱۴ یا بیشتر
- بزرگی رحم
- لمس توده دردناک یا خروج ترشحات چرکی از محل خیه‌ها
- سرگیجه و رنگ پریدگی

نکته ۱:

باتوجه به اهمیت نقش فاصله گذاری مناسب بین بارداری هادرحفظ سلامت مادر وکودک(حداقل ۳سال)بایستی ۶هفته پس اززایمان درمادران شیرده و۳هفته درمادران غیرشیرده جهت پیشگیری ازبازداری، ازیک وسیله مطمئن استفاده شود.

نکته ۲:

دوران پس از زایمان نیز می‌تواند مانند دوران بارداری برای مادر خطرآفرین باشد . بنابراین با مشاهده علائم خطر این دوران ضروری است که مادربه نزدیکترین مرکز درمانی انتقال داده شود.

منبع : بولکت مراقبت اقدام یافته سلامت مادران (وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی)
تهیه کننده: آرزو مبارک آبادی کارشناس مادران معاونت بهداشتی

دفعات مراقبت پس از زایمان :

حداقل ملاقاتهای معمول پس از زایمان ۳ بار در نظر گرفته شده است . که بار اول در یک تا سه روز اول ، بار دوم در روزهای ۱۵-۱۰ و بار سوم در روزهای ۶-۴ پس از زایمان است . این ملاقاتها ممکن است با توجه به وضعیت مادر و نظر پزشک و ماما تغییر کنند .

خانواده گرمای :

خدمات مراقبتهای پس از زایمان که در مراکز بهداشتی درمانی شهر و روستا و خانه‌های بهداشت ارائه میگردد؛ به شرح ذیل میباشد :

- بررسی علائم خطر پس از زایمان
- اندازه گیری فشارخون ، نبض ، درجه حرارت ، تنفس
- معاینه چشم ، و دهان و دندان
- معاینه پستان

- بررسی وضعیت رحم و میزان خونریزی

- بررسی محل بخیه

- معاینه اندامها

- در صورت نیاز ارجاع جهت تزریق آمپول رگام

در ۷۲ ساعت پس از زایمان

- مشاوره تنظیم خانواده

- دادن آموزشهای بهداشتی پس از زایمان

- تجویز مکملهای آهن و فولتی ویتامین

- علائم خطر پس از زایمان :

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول یا دفع لخته



منبع: مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر

تهیه کننده: شیلا قدمی - کارشناس سلامت کودکان حوزه معاونت بهداشتی