

نگامی نو

به

سلامت و باروری

www.ketabir

نامجو، بتول، ۱۳۳۶-

نگاهی نو به سلامت و باروری / بتول نامجو ... [و دیگران] - تهران: شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده، روابط عمومی، ۱۳۹۳.

۶۶۸ ص.

۷۰۰۰۰ ریال. شابک: ۵۸-۸۴۳۵-۹۶۴-۹۷۸

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

۱. بارداری. ۲. بارداری--تأثیر تغذیه. ۳. بارداری --بهداشت. ۴. بهداشت باروری. الف. احدى يار، زهره،

۵. - ویراستار. ب. شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده، روابط عمومی. ج. عنوان.

۳۹۳ ن ۸۵۱۲ RG / ۶۱۸/۲

شم کتابخانه ملی: ۳۴۸۷۹۳۶



عنوان: نگاهی نو به سلامت و باروری

گردآورنده: دکتر بتول نامجو

همکاران: دکتر صدیقه حنطوش‌زاده، دکتر طاهر بیاف، دکتر شکیبا محبی تبار، دکتر لادن سیفی،

انسیه کیوانی صدر، فاطمه علی عسکری، زینب طوقیان، مرضیه جونوش

صاحب امتیاز: شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده

ویراستار: زهره احدى يار

صفحه آرا: طاهره توکلی

حروفچین: مرضیه جونوش

ناشر: روابط عمومی شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

حق چاپ، تکثیر و انتشار محفوظ است.

نشانی: تهران، خیابان فلسطین شمالی، شماره ۳۰۹

تلفن: ۶۶۴۱۹۶۴۲

www.scc.i.ir

www.shorayezanan.ir

Email: info@shorayezanan.ir



فهرست عناوین

صفحه	عنوان
	فصل اول: تعریف سلامت
۱۲	مقدمه
۱۴	تعریف سلامت
۱۵	اهمیت سلامت مادران
۱۶	بهداشت سلامت باروری
	فصل دوم: باروری و اهمیت آن
۱۹	باروری و اهمیت آن
۲۰	اهمیت باروری از دیدگاه اسلام
۲۳	اهمیت باروری از دیدگاه پزشکی
۲۳	نقش هورمون‌ها در سلامت باروری
۲۵	سن باروری
۲۷	گزارش‌هایی از بارداری در سنین بالا
	فصل سوم: باروری و تغذیه
۳۰	باروری و تغذیه
۳۱	تعریف تغذیه سالم
۳۲	هرم غذایی
۳۳	انتخاب مواد غذایی
۳۵	اهمیت تغذیه با شیر مادر در دوران شیرخوارگی و تأثیرات آن بر باروری
۳۹	اهمیت تغذیه در دوران کودکی

۴۰	اهمیت تغذیه در دوران نوجوانی
۴۵	اهمیت تغذیه در دوران بلوغ
۴۷	اهمیت تغذیه در دوران جوانی و سنین باروری
۴۸	اهمیت تغذیه در میانسالی
۵۲	نقش املاح و ویتامین ها در باروری
۵۲	ویتامین A
۵۳	ویتامین های B
۵۴	ویتامین C
۵۵	ویتامین D
۵۵	ویتامین K
۵۶	اسید فولیک
۵۶	ویتامین E
۵۷	آهن
۵۸	روی
۵۹	سلنیوم
۶۰	کلسیم
۶۱	منگنز
۶۱	پتاسیم
۶۲	منیزیم
۶۳	تأثیر هورمون ملاتونین
۶۵	تأثیر تغذیه ناسالم بر باروری

تأثیر مواد فریز شده بر باروری.....	۶۸
------------------------------------	----

فصل چهارم: باروری و داروها

باروری و داروها.....	۷۷
----------------------	----

داروهای مؤثر بر کاهش و یا عدم باروری.....	۷۷
---	----

داروهای مؤثر بر افزایش باروری.....	۸۳
------------------------------------	----

فصل پنجم: سبک زندگی

نقش سبک زندگی بر باروری.....	۹۴
------------------------------	----

نوع تغذیه.....	۹۴
----------------	----

شرایط روحی و روانی.....	۹۵
-------------------------	----

نوع لباس.....	۹۶
---------------	----

فعالیت های ورزشی.....	۹۶
-----------------------	----

تأثیر تکنولوژی بر باروری.....	۹۸
-------------------------------	----

تأثیر مشاغل بر باروری.....	۱۰۳
----------------------------	-----

تأثیر مواد مخدر بر باروری.....	۱۱۳
--------------------------------	-----

تأثیر آفت کش ها و مواد شیمیایی بر باروری.....	۱۳۳
---	-----

کافور.....	۱۳۷
------------	-----

فصل ششم: روش های پیشگیری از باروری و عوارض آن

روش های پیشگیری از بارداری و عوارض آن.....	۱۴۱
--	-----

عوارض توپکتومی.....	۱۴۱
---------------------	-----

عوارض IUD.....	۱۴۲
----------------	-----

عوارض قرص ها.....	۱۴۳
-------------------	-----

عوارض آمبول ها.....	۱۴۴
روش اورژانسی پیشگیری از بارداری.....	۱۴۶
عوارض وازکومی.....	۱۴۶
کاندوم.....	۱۴۷
کرمک، سفنج، نورپلانت.....	۱۴۷

فصل هفتم: بارداری و مراقبت های آن

بارداری.....	۱۵۰
سن بارداری.....	۱۵۱
مراقبت های قبل از حیر بارداری.....	۱۵۲
حاملگی پرخطر.....	۱۵۴
مراقبت های پس از زایمان.....	۱۵۶

فصل هشتم: زایمان و مراقبت از نوزاد

چگونگی مراقبت از نوزاد.....	۱۵۸
فهرست منابع.....	۱۶۴

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول شماره ۱: سلامت.....	۱۴
جدول شماره ۲: اهمیت باروری.....	۱۸
جدول شماره ۳: باروری و تغذیه.....	۳۰
جدول شماره ۴: اهمیت تغذیه در دوران مختلف زندگی.....	۳۴
جدول شماره ۵: ویتامین ها و مواد معدنی مؤثر بر باروری.....	۵۰
جدول شماره ۶: تأثیر موخوراکی ناسالم بر باروری.....	۶۴
جدول شماره ۷-ا: تأثیر داروها بر باروری.....	۷۲
جدول شماره ۷-ب: تأثیر داروهای باروری.....	۷۳
جدول شماره ۷-ج: تأثیر داروها بر باروری.....	۷۵
جدول شماره ۷-د: تأثیر داروها بر باروری.....	۷۷
جدول شماره ۸: سبک زندگی.....	۸۸
جدول شماره ۹: اثر تکنولوژی بر میزان باروری.....	۹۷
جدول شماره ۱۰: شغل های مؤثر بر باروری.....	۱۰۱
جدول شماره ۱۱: تأثیر عوامل فیزیکی برخی مشاغل بر باروری.....	۱۰۲
جدول شماره ۱۲-الف: مواد مخدر و مشروبات الکلی.....	۱۰۵
جدول شماره ۱۲-ب: مواد مخدر و باروری.....	۱۰۸
جدول شماره ۱۳-الف: عوامل شیمیایی و باروری.....	۱۱۹
جدول شماره ۱۳-ب: عوامل شیمیایی و آثار آن بر فرزندان نر و ماده.....	۱۲۱
جدول شماره ۱۳-ج: تأثیر سموم کشاورزی بر باروری.....	۱۲۳

- جدول شماره ۱۴ : تأثیر کافور بر باروری..... ۱۳۷
- جدول شماره ۱۵ : روش های پیشگیری از حاملگی و عوارض آن ۱۴۰
- جدول شماره ۱۶ : مراقبت های بارداری..... ۱۵۰
- جدول شماره ۱۷ : حاملگی پرخطر..... ۱۵۴
- جدول شماره ۱۸ : مراقبت از نوزاد..... ۱۵۸

جداول ضمیمه

- جدول ضمیمه ۱ : تغذیه و پرورش کودک..... ۱۶۲
- جدول ضمیمه ۲ : واکسن های نوزاد..... ۱۶۳

پیش‌گفتار

نظریه دیدگاه بلند و حکیمانه مقام معظم رهبری «انظرة» در باب تغییر سیاست‌های جمعیتی به عنوان استراتژی مهم نظام جمهوری اسلامی ایران و بیان این مطلب که برنامه‌ریزی برای کنترل جمعیت باید بعد از ۱۵۰ میلیون نفر صورت گیرد، دست‌اندرکاران فرهنگی و اجرایی نظام جمهوری اسلامی را بر آن داشت تا با توجه به تکات مهم بیانات معظم‌له در باب مزایای جمعیت به عنوان یکی از عوامل اقتدار نظام، اتخاذ تدابیر موضوع اقدامات فرهنگی و فرهنگ‌سازی در این زمینه را لازم و ضروری بدانند. تبلیغ وسیع و همه‌جانبه از سوی سازمان صدا و سیما به عنوان یک دانشگاه بزرگ در سطح کلان و ضرورت اقناع فکری اندیشمندان و نخبگان و متخصصین در عرصه‌های مختلف علمی با روش‌ها و برنامه‌های مستند و مستدل و متناسب با مباحثی که در موضوع سیاست‌های جمعیتی مؤثر هستند وظیفه‌ای خطیر را بر عهده قرار می‌دهد تا با یک نگاه همه‌جانبه و دقیق و فرابخشی و بین‌رشته‌ای در خصوص افزایش کسب و کیفی جمعیت و حفظ و گسترش روند رشد و جوان ماندن جمعیت، اقدامی ایسته را به انجام رسانند. در همین راستا و بر اساس بند ۳ از راهبردهای ملی مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی درخصوص سیاست‌های جمعیتی، مبنی بر ارتقاء و اقناع کادر بهداشتی به دلیل اهمیت آن در رشد کمی و کیفی جمعیت، شورای فرهنگی - اجتماعی زنان و خانواده‌ها را بر آن داشته تا به عنوان یک نهاد سیاست‌گذار، برنامه‌ریز، هماهنگ‌کننده و ناظر، مجموعه‌ای را جهت ارتقاء آگاهی گروه‌های پزشکی، پرسنل بهداشتی و بهورزان و رابطین بهداشتی و عموم زنان جامعه کشور در خصوص سلامت باروری از ابعاد مختلف و فواید فرزندآوری تهیه و به آنان برسانند.

امید است با استعانت از ذات مقدس باری تعالی بتوان گامی هر چند کوچک در جهت سلامت مادران و کمک به افزایش نرخ باروری در جامعه برداشت.

شورای فرهنگی - اجتماعی زنان و خانواده

مقدمه

جمعیت رکن بنیادین تعالی و انحطاط تمدنهاست و ارتقاء کیفی و حفظ تعادل و پویایی و شادابی و نشاط جمعیت جوان کشور از اهداف سیاست‌های جدید جمعیتی است. توجه به حفظ سلامت فرزندآوری یکی از مهمترین مؤلفه‌های افزایش جمعیت و از جمله موضوعاتی است که در حوزه مسائل اجتماعی و بهداشتی توجه زیادی را به خویش معطوف داشته است.

تولد و زنده ماندن جنین است که خداوند در زندگی همسران قرار داده است تا گرمابخش و شادی‌آفرین زندگی آنها شود و بدون تردید، یکی از بزرگترین آرزوهای تمامی زنان، داشتن نوزادی سالم و تندرست است. در این راستا سعی می‌کنند تا عوامل مؤثر بر بهبود روند یک بارداری سالم را بدانند و بدانند چه می‌کنند.

کتاب حاضر مجموعه‌ای است شامل ۸ فصل که به بررسی عوامل مؤثر بر باروری و ناباروری و معرفی یک الگوی صحیح و سلامت زندگی سالم پرداخته و سعی کرده، تمامی این موارد را از دیدگاه علم پزشکی مورد بررسی قرار دهد.

مواردی از قبیل نقش تغذیه صحیح در دوران مختلف زندگی، اثرات تکنولوژی، عوامل محیطی، نقش هورمون‌ها، داروها و... از جمله مباحث مربوط به این کتاب می‌باشد که امید است مورد توجه کادر فعال بهداشتی و بهورزان محترم خوانندگان عزیز و به خصوص مادران گرامی قرار گیرد.