



بسم الله الرحمن الرحيم

سلامت زنان

به خود عشق بورزید

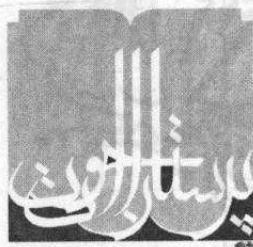
تالیف

فاطمه غفاری سرودشت

دانشجوی دکترای تخصصی بهداشت باروری

مشهد مقدس - پرستاران جوان

www.ketab.ir



انتشارات پرستاران جوان

سرشناسه: غفاری سردشت، فاطمه.
عنوان و پدیدآور: سلامت زنان: به خود عشق بورزید / نویسنده
فاطمه غفاری سر دشت
مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۹۰ص: مصور،
شابک: ۹۷۸۶۲۲۶۸۰۶۳۹۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع مراقبت‌های پیش از بارداری -- بهداشت بارداری
موضوع: زنان -- سلامتی و بهداشت
رده بندی کنگره: RG ۹۴۵
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲
شماره کتابخانه ملی: ۸۴۰۳۰۰۷

سلامت زنان

تالیف	فاطمه غفاری سردشت
ناشر	پرستاران جوان
حروفچینی و صفحه آرایی	یار آشنا
چاپ	۱۴۰۰
شمارگان	۱۵۰۰
طراح جلد	طاووسیه
شابک: ۸-۳۹-۶۸۰۶-۶۲۲-۹۷۸	بها: ۲۵۰۰۰ تومان

مرکز نشر و پخش:

مشهدالرضا: خیابان سناباد-بین سناباد ۷ و ۸ - طبقه منهای یک پلاک ۱۰۴

تلفکس ۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴ و تلفن راهنما: ۰۵۱۳۸۴۴۴۴۴۴۴

سایت انتشارات: <http://www.parastaran ejavanpub.ir>

سامانه پیامکی انتشارات: ۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴-۱۰۰۰

بیانید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مولف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدید آورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانتان می‌گردد

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۰۶ می‌باشد. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن یا شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تالیف، خلاصه، تست یا نرم افزار بدون اجازه کتبی ناشر، غیر قانونی و شرعا حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۷.....	فصل اول / سلامت، اولویت اول
۸.....	سلامت زنان:
۱۰.....	تنظیم برنامه سلامت
۱۰.....	خودمراقبتی
۱۱.....	حیطه‌های خودمراقبتی
۱۷.....	فصل دوم / سلامت باروری
۱۹.....	تنظیم خانواده
۱۹.....	برنامه زندگی باروری چیست؟
۲۵.....	فصل سوم / مراقبت‌های پیش از بارداری
۲۹.....	اهمیت مراقبت‌های قبل از بارداری
۲۹.....	اهمیت تندرستی زن قبل از بارداری
۳۱.....	انجام ارزیابی سلامت پیش از بارداری
۳۵.....	زمان مناسب برای بارداری شدن
۳۹.....	نحوه آمادگی جسمی و روانی برای بارداری
۴۱.....	راهکارهای ارتقای سلامت روان
۴۹.....	خود مراقبتی در افسردگی
۵۱.....	موضوعات مرتبط با سلامت روان زنان
۵۲.....	تغذیه و مکمل‌هایی غذایی
۵۷.....	مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران پیش از بارداری
۶۲.....	فعالیت جسمانی
۶۵.....	ارتقای سلامت در زنان شاغل
۶۹.....	استعمال دخانیات
۷۳.....	سلامت جنسی
۷۷.....	ده نکته درباره رابطه جنسی سالم و ایمن
۸۰.....	عوارض بیماری‌های آمیزشی
۸۲.....	بهداشت دهان و دندان
۸۷.....	منابع

مقدمه

«مادر» نمادی فراگیر در تمدن و فرهنگ بشری بوده و همواره در ادبیات و هنر جایگاه رفیع خود را به رخ کشیده و دیگر نمادها در برابر عظمتش سر تواضع فرود آورده‌اند. اما متأسفانه در همه جوامع کم و بیش این ارادت بیشتر بر زبان رانده شده و در مقام عمل، آنچه شایسته مقام مادری بوده برای کمتر زنی تحقق یافته است.

سلامت زنان که محور اساسی سلامت، پویایی و اعتلای خانواده و جامعه محسوب می‌شوند، یکی از مهمترین اولویتهای برنامه های سلامت است. نیازهای سلامت زنان تنها محدود به شرایط فیزیولوژیکی و بیماریهای خاص آنان نیست بلکه بیماریهایی را هم در بر می‌گیرد که دارای عوامل خطر و عوارض متفاوت از مردان هستند.

امید است که مطالب این کتاب در این کتاب برای زنانی که همه انرژی خود را وقف نگهداری از فرزندان خود می‌کنند و فکری به سلامت، شادی و رفاه آنها ندارند، مفید و ارزشمند واقع گردد. بدیهی است کارهای روزمره، وظایف سنگین خانه داری و مدیریت امور خانواده، کار و حرفه بیرون از منزل امکان شرکت در برنامه‌ها و دوره‌های ارتقای سلامت را از اغلب زنان سلب می‌نماید. امیدوارم مطالب این کتاب تا اندازه‌ای بتواند پاسخگوی نیازهای بهداشتی زنان و مادران عزیز باشد.