**شعار هفته ملی سلامت زنان ایران (سبا)سال1401(24 الی 30 مهر)**

"  **سلامت زنان ، بنیان خانواده سالم وجامعه جوان** "

پیام های بهداشتی :

زنان و امنيت غذايي

* **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 امنيت غذايي و مديران تغذيه خانواده هستند.**
* **لازم است زنان جامعه در مقابل تبليغات فريبنده مواد غذايي هوشيار 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 غذايي توجه کرده و غذاهای کم چرب، کم نمک و کم شیرین را الگوی انتخاب خود قرار دهند.**
* **مادران با ذائقه سازي 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.**
* **آگاهي از تغذيه در دوران نوجوانی، بارداري و شیردهی، کمک بزرگی به حفظ سلامت دختران و بانوان می نماید.**
* **شکل گيري شيوه زندگي سالم در جامعه از نقش های برجسته بانوان است.**
* **تفاوتهاي بيولوژيکي زنان با مردان از نظر بلوغ، نياز بیشتر آنان به منابع غني آهن و ساير ريز مغذي ها، نياز های تغذيه ای افزایش یافته در دوران بارداري، زايمان و شيردهي را روشن می نماید.**
* **عدم توجه به تغذیه مناسب بانوان سبب ناتواني آنان در حمايت از خانواده، انجام وظايف همسري و مادري و پرورش نسلی سالم و فعال می شود.**
* **ناتواني زن در ايفاي نقش اجتماعي اقتصادي 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 اقتصادي، اجتماعي 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 ناباروری 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 کمتري 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 بازي 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 بازي و حیوانات داشته باشد.**
* **به دلیل تنها بودن مهارت های ارتبا.طی انان ضعیف است .**
* **تحمل کمتر و حساسیت بیشتر نسبت به رفتار دیگران داشته باشد (انتظار رفتار خلاف خواسته خود را نداشته و معمولا هر مخالفت را بدون دلیل و به خاطر نیتی خاص تفسیر می کند.)**
* **به دلیل ارتباط کمتر با کودکان و تماس بیشتر با بزرگسالان، مقتضاي کودکی خود را بروز ندهد و رفتاري مانند بزرگسالان داشته باشد (نتواند آن گونه که لازم است بچگی کند).**
* **به دلیل خود محوري، سخت تر با دیگران ارتباط برقرار کند/ دوست پیدا کند.**
* **به دلیل نداشتن الگویی از جنس مخالف در خانواده، آسیب پذیري 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 2 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 هیسترکتومی یا درآوردن رحم هستند).**
* **در یک مطالعه نسبت ابتلا به فیبروم در خانمی که تا به حال زایمان نداشته 5 برایر خانمی بود که چند بار زایمان داشته است.**
* **بارداری در بعضی افراد باعث بهبود کامل و در برخی دیگر باعث سرکوب علایم اندومتریوز در زمان حاملگی می شود (اندومتریوز، 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 وسبک 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 ایده‌های­تان برای بچه‌دار شدن با همسرتان گفتگو و برای آن برنامه‌ریزی کنید.**
* **اگر پس از یک سال تلاش، باردار نشدید، به پزشک مراجعه کنید.**
* **اگر اضافه‌وزن دارید، با ورزش کردن و کاهش وزن می‌توانید احتمال باروری را افزایش دهید.**
* **ورزش پیش از بارداری سبب حفظ و بهبود تندرستی مادر می‌شود تا بتواند نوزاد خود را سالم به دنیا آورد.**
* **ورزش در حین بارداری، می‌تواند سبب نیرومند شدن عضلاتی شود که از مفاصل و ستون فقرات مادر حفاظت می‌کنند.**
* **تولد هرکودک تولد یک نسل وسقط جنین یعنی قتل نفس**
* **سیگار کشیدن و مصرف الکل، احتمال ناباروری و سقط‌ جنین را افزایش می‌دهد.**
* **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 می خورند، مهارتهای هیجانی، اجتماعی و روانی بیشتری دارند.**
* **با کودکانتان بازی کنید: بازی کردن با ایجاد صمیمیت بیشتر بین والدین و فرزندان به شما کمک می کند 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 پیام های محبت آمیز بنویسید، یا زمانی که صحبت می کند به دقت به حرف هایش گوش کنید تا بداند چقدر برای شما مهم و دوست داشتنی است.**
* **اگر مطمئن نیستید حرفی را که می خواهید بزنید شرایط را بهتر می کند یا نه، بهتر است آن حرف را نزنید: در زمان صحبت با فرزندان قضاوت نکنید، داوری نکنید، نصیحت نکنید ، اندرز ندهید صرفا 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 ومدارس**

**برنامه سلامت میانسالان**

**مهر1401**