

محتوای آموزشی هفته سلامت 1404

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

معاونت بهداشت

فروردین 1404



مقدمه

**روز جهانی سلامت، که در تاریخ 7 آوریل 2025 برگزار می‌شود، آغازگر یک کمپین یک‌ساله در زمینه سلامت مادران و نوزادان خواهد بود. این کمپین با عنوان "آغازهای سالم، آینده‌های امیدوارکننده" از دولت‌ها و جامعه سلامت خواستار افزایش تلاش‌ها برای پایان دادن به مرگ‌های قابل پیشگیری مادران و نوزادان است و بر اهمیت اولویت‌دهی به سلامت و رفاه طولانی‌مدت زنان تأکید دارد. سازمان جهانی بهداشت همچنین اطلاعات مفیدی را برای حمایت از بارداری و زایمان سالم و بهبود سلامت پس از زایمان به اشتراک خواهد گذاشت.**

**کمک به بقا و رشد هر زن و نوزاد**

**این وظیفه حیاتی است. متأسفانه، براساس تخمین‌های منتشرشده فعلی، هر ساله نزدیک به 300 هزار زن به دلیل بارداری یا زایمان جان خود را از دست می‌دهند، در حالی که بیش از 2 میلیون نوزاد در ماه اول زندگی خود می‌میرند و حدود 2 میلیون نفر دیگر مرده به دنیا می‌آیند. این معادل یک مرگ قابل پیشگیری در هر 7 ثانیه است. براساس روندهای کنونی، تعداد زیادی از کشورها از هدف‌های خود برای بهبود بقا مادران تا سال 2030 عقب هستند. از هر سه کشور ، یک کشور قادر به دستیابی به اهداف کاهش مرگ‌ومیر نوزادان نخواهد بود.**

**گوش دادن به زنان و حمایت از خانواده‌ها**

**زنان و خانواده‌ها در سراسر جهان به مراقبت‌های باکیفیت نیاز دارند که از نظر جسمی و عاطفی آنها را پیش از بارداری، در حین آن و پس از زایمان حمایت کند. سیستم‌های بهداشتی باید به گونه‌ای تحول یابند که بتوانند مشکلات بهداشتی متعددی را که بر سلامت مادران و نوزادان تأثیر می‌گذارند، مدیریت کنند. این مشکلات شامل پیچیدگی‌های مستقیماً مرتبط با زایمان، مشکلات سلامت روان، بیماری‌های غیرواگیر و برنامه‌ریزی خانواده می‌شود.**

**ساختن جهانی سالم‌تر از همین‌جا آغاز می‌شود**

**در بیش از ۷۵ سال گذشته، سازمان جهانی بهداشت (WHO) پیشگام حفاظت از جان انسان‌ها و بهبود سلامت در سراسر جهان بوده است. با همکاری یکدیگر،**

**بیماری آبله را ریشه‌کن کردیم، واکسن‌های نجات‌بخش را به میلیون‌ها نفر رساندیم، و به بحران‌هایی پاسخ دادیم که جان میلیون‌ها انسان را تهدید می‌کرد.**

**هر دستاوردی که به آن رسیده‌ایم، گواهی است بر اینکه وقتی متحد ‌شویم، می توانیم به انجام برسانیم. اما امروز، چالش‌ها بیش از هر زمان دیگری پیچیده و گسترده شده‌اند. بیماری‌ها، بحران‌های انسانی و وضعیت‌های اضطراری سلامت در حال گسترش‌اند و نیازمند اقداماتی فوری و قاطع هستند.**

**سازمان جهانی بهداشت به تنهایی نمی‌تواند از پس این چالش‌ها برآید. حمایت شما این امکان را می‌دهد که WHO به وضعیت‌های اضطراری پاسخ دهد، از گسترش بیماری‌های کشنده جلوگیری کند و مراقبت‌های حیاتی را به کسانی برساند که بیش از همه به آن نیاز دارند.**

**با هم، می‌توانیم این چالش‌ها را با قدرت پشت سر بگذاریم و آینده‌ای سالم‌تر و ایمن‌تر برای همه خلق کنیم.**

****

شعار هفته سلامت

سرآغازی سلامت، آینده ای سرآمد

روز شمار هفته سلامت:

دوشنبه 1/ ۲/ 1404 عدالت در سلامت با پزشکی خانواده و نظام ارجاع (روز مراقب سلامت )  
سه‌شنبه ۲/۲/1404 محیط سالم، جامعه سالم با مشارکت مردم(روز محیط زیست)   
چهارشنبه 3/2/1404 سواد سلامت مادر، جوانی جمعیت، نسل توانمند  
پنجشنبه ۴/2/1404 فرهنگ، هنر، رسانه و سلامت  
جمعه 5/2/1404 ورزش همگانی، سلامت همگانی   
شنبه 6/2/1404 مراقبت از جنین، سلامت نوزاد، آینده ی امیدبخش  
یکشنبه 7/2/1404 نه به تصادف، آری به زندگانی

پیام های کلیدی

**"ما می‌توانیم مرگ‌های قابل پیشگیری مادران و نوزادان را پایان دهیم"**

**سازمان بهداشت جهانی از کشورهای جهان خواسته است تا تلاش‌ها برای دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی با کیفیت بالا برای زنان و نوزادان را دوباره تقویت کنند، به‌ویژه در فقیرترین کشورهای جهان، شرایط اضطراری انسانی و محیط‌های آسیب‌پذیر که بیشتر مرگ‌های مادران و نوزادان در آنجا رخ می‌دهد.**

**"فراتر از بقا، سرمایه‌گذاری حیاتی برای بهبود سلامت و رفاه بلندمدت زنان ضروری است"**

**زنان در سراسر جهان نیاز به دسترسی به ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی دارند که به نگرانی‌های آن‌ها گوش دهند و نیازهای آن‌ها را برآورده کنند – از جمله در ماه‌های پس از بارداری که میلیون‌ها زن از حمایت‌های ضروری محروم هستند، علی‌رغم اینکه پس از تولد با پیامدهای بلندمدت سلامتی روبه‌رو می‌شوند.**

**"سلامت بهتر مادران به معنای بهبود حقوق زنان و دختران است "**

**سلامت بهتر مادران به معنای بهبود حقوق زنان و دختران است تا آن‌ها بتوانند زندگی خود را برنامه‌ریزی کرده و سلامت خود را محافظت کنند. توانمندسازی و خودمختاری آن‌ها برای مقابله با مرگ‌های مادران و نوزادان و دستیابی به سلامت برای همه، امری بنیادی است.**

**پیام‌ها برای سیاست‌گذاران**

**فراتر از بقا**

**مراقبت دلسوزانه و با احترام: خدمات بهداشتی باید نه تنها ایمن و مؤثر باشند، بلکه باید تضمین کنند که زنان، نوزادان و مراقبان با کرامت، همدلی و احترام رفتار شوند. این شامل مراقبت دلسوزانه از افرادی است که با مرگ نوزاد (سقط جنین یا مرده‌زایی) مواجه شده‌اند که نیاز به آموزش‌های ویژه برای کارکنان بهداشتی و مشاوره غم‌واندوه برای کسانی که به این حمایت‌ها نیاز دارند، دارد.**

**حمایت پس از زایمان: حدود یک‌سوم زنان پس از زایمان با عوارض سلامتی بلندمدت روبه‌رو هستند که می‌تواند خطرات بارداری‌های آینده را افزایش دهد، در حالی که تخمین زده می‌شود تا 20% از مادران جدید به افسردگی یا اضطراب پس از زایمان دچار شوند. یک رویکرد یکپارچه برای مراقبت پس از زایمان باید سلامت جسمی، سلامت روانی و خدمات حمایتی اجتماعی را در این دوره بحرانی و فراتر از آن پیوند دهد.**

**سیاست‌های دوستدار خانواده: سیاست‌ها و قوانین دوستدار خانواده برای اطمینان از حمایت مناسب از زنان جهت مراقبت از سلامت و نوزادان‌شان حیاتی هستند، از جمله مرخصی زایمان با حقوق ،حمایت‌های قانونی و حمایت‌های محل کار برای شیردهی.**

**توانمندسازی دختران و زنان: دسترسی دختران به آموزش با کاهش احتمال مرگ مادران مرتبط است. اطمینان از این که دختران می‌توانند در مدرسه بمانند و در مورد سلامت و بدن خود تصمیم‌گیری کنند برای بهبود سلامت آنها حیاتی است.**

**سرمایه‌گذاری‌های تأثیرگذار**

**چک‌های دوران بارداری: خدمات دوران بارداری با کیفیت بالا برای همه زنان ضروری است تا بارداری‌های سالم را حمایت کرده، خطرات را کاهش داده و عوارض احتمالی را شناسایی کنند. تخمین زده می‌شود که تا 15% از زنان باردار ممکن است در دوران بارداری یا زایمان دچار مشکلات بالقوه تهدیدکننده زندگی شوند.**

**مراقبت‌های نجات‌بخش در حین و پس از زایمان: حداقل 70% از مرگ‌های مادرانه به دلایل مستقیم زایمان مانند خونریزی و پره‌اکلامپسی مربوط می‌شود؛ بیشتر این مرگ‌ها در حین زایمان و تولد رخ می‌دهد، همراه با بیش از 40% از موارد مرده‌زایی، یا بلافاصله پس از زایمان. دسترسی به مراقبت‌های با کیفیت از طرف ارائه‌دهندگان ماهر در حین و پس از زایمان حیاتی است، از جمله خدمات اضطراری ضروری در صورت بروز عوارض خطرناک.**

**پرداختن به علل غیرمستقیم : بیماری‌های عفونی و شرایط بهداشتی پیش‌فرض مانند کم‌خونی، HIV/AIDS، مالاریا و دیابت تقریباً یک‌چهارم از مرگ‌های مادرانه را تشکیل می‌دهند. ارتقای مراقبت، پیشگیری و تشخیص زودهنگام این بیماری‌ها که بارداری‌ها را پیچیده می‌کنند و خطرات را برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان افزایش می‌دهند، ضروری است.**

**مراقبت فوری از نوزاد : مرگ نوزادان تقریباً 50% از مرگ‌ها در میان کودکان زیر 5 سال را در سطح جهانی تشکیل می‌دهد، که منجر به از دست رفتن 2.4 میلیون زندگی در هر سال می‌شود. تمام نوزادان نیاز به مراقبت‌های اساسی در زمان تولد و در اولین ماه زندگی دارند، از جمله حمایت از شیردهی، تا از عفونت‌ها محافظت شوند، به طور طبیعی نفس بکشند و گرم و به خوبی تغذیه شوند.**

**توجه ویژه به نوزادان آسیب‌پذیر : عوارض ناشی از تولد زودهنگام و وزن کم هنگام تولد علت اصلی مرگ در نوزادان و کودکان زیر پنج سال است. از آنجا که نوزادان کوچک و بیمار نیاز به مراقبت شبانه‌روزی در بیمارستان دارند، سرمایه‌گذاری قابل توجهی در واحدهای مراقبت ویژه نوزادان، ارجاع‌های سریع و حمایت‌های خانوادگی حیاتی است.**

**تمرکز بر ماماها : مدل‌های مراقبت مامایی، جایی که ماماها از زنان باردار و نوزادان پس از زایمان به طور مداوم حمایت می‌کنند، نشان داده‌اند که بقا را بهبود می‌بخشند و زایمان‌های زودهنگام و مداخلات پزشکی غیرضروری را کاهش می‌دهند. سرمایه‌گذاری در این مدل‌ها و اطمینان از آموزش کافی ماماها، یک استراتژی مؤثر از نظر هزینه برای بهبود سلامت مادران و نوزادان است.**

**راه‌حل‌هایی برای زمینه‌های کم‌درآمد: تحقیقاتی برای شناسایی راه‌حل‌های مقرون به صرفه که به علل اصلی مرگ‌های مادرانه و نوزادان پرداخته و به خصوص در زمینه‌های بهداشتی در کشورهای فقیر و زمینه‌های آسیب‌پذیر هدف‌گذاری کنند، ضروری است.**

**پایان دادن به مرگ‌های قابل پیشگیری**

**دستیابی به اهداف: تجربه از سراسر جهان نشان می‌دهد که پیشرفت ممکن است و ما می‌توانیم مرگ‌های مادرانه و نوزادان قابل پیشگیری را پایان دهیم. این سرمایه‌گذاری‌ها فقط مربوط به بقا نیست؛ بلکه تضمین آینده‌ای روشن و امیدوارکننده برای زنان و کودکان آنها است.**

**سرمایه‌گذاری در سرمایه انسانی: در کشورهای کم‌درآمد و متوسط، هر 1 دلار آمریکا که در سلامت مادران و نوزادان سرمایه‌گذاری می‌شود، تخمین زده می‌شود که بین 9 تا 20 دلار بازده داشته باشد. شواهد نشان می‌دهند که هزینه‌های مربوط به سلامت مادران و نوزادان یک سرمایه‌گذاری در سرمایه انسانی است، نه هزینه‌ای، که منجر به توسعه اقتصادی و جوامع شادتر و سالم‌تر می‌شود.**

**هیچ‌کس نباید کنار گذاشته شود : با توجه به تمرکز بالای مرگ‌های مادرانه و نوزادان در شرایط اضطراری انسانی و زمینه‌های آسیب‌پذیر، اطمینان از تأثیرگذاری و هدف‌گذاری مداخلات در این زمینه‌ها برای کاهش قابل توجه مرگ‌های مادران و نوزادان ضروری است .**

**پیام‌ها برای زنان باردار**

**پس از بارداری، تغییرات فیزیکی و احساسی زیادی را تجربه خواهید کرد که ممکن است ترسناک یا ناراحت‌کننده باشد. دانستن آنچه پس از زایمان باید انتظار داشته باشید می‌تواند کمک‌کننده باشد:**

**بازسازی فیزیکی : بسیاری از زنان خونریزی، گرفتگی عضلات و ناراحتی، همچنین خستگی را تجربه می‌کنند. تسکین درد می‌تواند مفید باشد. در صورتی که امکانش را دارید استراحت کنید، در هفته‌های اول از انجام کارهای زیاد خودداری کنید و برای مراقبت از نوزادتان از دیگران کمک بخواهید.**

**تغییرات احساسی : احساس طیف وسیعی از احساسات از جمله احساس ناراحتی یا غمگینی در روزهای پس از زایمان کاملاً طبیعی است. این تغییرات ناشی از تغییرات هورمونی است. اگر این احساسات به ویژه شدید شوند و/یا بیشتر از دو هفته ادامه یابند، مشاوره بگیرید.**

**رابطه عاطفی با نوزاد : وقت گذراندن پوست به پوست با نوزاد خود برای تقویت رابطه عاطفی و تنظیم دمای بدن و ضربان قلب نوزاد بسیار مهم است.**

**معاینات پس از زایمان : به تمام جلسات معاینه پس از زایمان بروید تا روند بهبودی را بررسی کرده و نگرانی‌های خود را مطرح کنید.**

**علائم هشداردهنده : در صورت تجربه موارد زیر به سرعت کمک پزشکی بگیرید: خونریزی شدید یا لخته‌های بزرگ؛ تورم یا قرمزی در پاها؛ سردرد مداوم؛ تب بالا یا استفراغ؛ زخم‌های بهبودی نیافته، درد قفسه سینه، مشکل در تنفس یا تشنج.**

**سلامت روان دوران بارداری :یکی از مراحل پراسـترس­ زندگي زنان مي­باشد. ايـن اسـترس در سـه ماهـه سوم بارداری بيشتر است؛ به نحوی که اسـترس ناشـي از تولـد اولـين فرزنــد جــزء استرس­هاي شديد طبقه­بندي مـي­شـود. بنـابراين در ايـن دوران امكان بروز اختلالاتی مانند افسـردگي، اضـطراب ، تــرس مرضــي ، نـوروز ، و اخــتلال وســواس بیشتر است. علايم افسـردگي در دوران بـارداري عبارت اند از: خلـق افسـرده، از دسـت­دادن علاقـه يـا لذت، ياس، احسـاس بـي­ارزشـي و پـوچي. گـاهي افسردگي آنچنان عميق مي­شود كه مادر خود را بي­پناه و آينده خود را تاريك و نااميدكننده مي­انگارد و درچنين بحراني است كه ممكن است كه خطر حیاتی برای مـادر وكودك داشته باشد. اضطراب نيز بصورت احساس دلشوره منتشر ناخوشايند و مبهم جلوه­گر شده كه اغلب علايـم تحريك سيستم عصبي خودكار را به همراه دارد.**

**اختلالات روانی درمان‌نشده در بارداری می‌توانند پیامدهای منفی متعددی داشته باشند، از جمله**:

* **افزایش خطر زایمان زودرس**
* **وزن کم نوزاد هنگام تولد**
* **احتمال بیشتر افسردگی پس از زایمان**
* **کاهش پیوند عاطفی مادر و نوزاد**
* **افزایش احتمال مشکلات رفتاری در کودک**

**اگر احساس افسردگی یا اضطراب شدید داشتید، از مشاوره استفاده کنید. از 5 زن 1 زن تجربه افسردگی یا اضطراب پس از زایمان را دارند. این شرایط رایج است و با حمایت حرفه‌ای قابل درمان است. اگرچه نادر، اما اگر درمان نشود، سایکوز پس از زایمان می‌تواند به طور ناگهانی با علائمی مانند توهمات و تغییرات سریع در خلق و خو رخ دهد. این یک وضعیت اضطراری پزشکی است که به مراقبت فوری نیاز دارد**

**به منظور حفظ سلامت روان در دوران بارداری راهبردهای زیر پیشنهاد می گردد**.

**حمایت اجتماعی:** دریافت حمایت از سوی **همسر، خانواده و دوستان** نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش سلامت روان مادر دارد .

**مراقبت از خود: خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش‌های سبک (مانند پیاده‌روی و یوگا)، مدیتیشن و تکنیک‌های تنفسی** می‌توانند تأثیر مثبتی بر سلامت روان فرد داشته باشند .

**مشاوره و روان‌درمانی:** در صورت مشاهده علائم اختلالات روانپزشکی از جمله افسردگی و اضطراب، مراجعه به روانشناس یا روانپزشک ضروری است. رفتاردرمانی شناختی (CBT) یکی از روش‌های مؤثر در کنترل اضطراب و افسردگی در دوران بارداری است

**دارودرمانی (در موارد ضروری):**در برخی موارد، نیاز به تجویز داروهای ضدافسردگی ایمن در دوران بارداری است که باید تحت نظر پزشک متخصص مصرف شوند.

**آموزش و آگاهی‌بخشی:** شرکت در **کلاس‌های آمادگی زایمان و فرزندپروری** می‌تواند نگرانی‌های مرتبط با بارداری را کاهش دهد و اعتمادبه‌نفس مادر را افزایش دهد.

سلامت روان پس از زایمان

مادران پس از زایمان با تغییرات هورمونی، مسئولیت‌های جدید، کمبود خواب و فشارهای اجتماعی مواجه می‌شوند. این تغییرات می‌توانند موجب بروز مشکلاتی مانند افسردگی پس از زایمان، اضطراب، استرس و احساس خستگی عاطفی شوند. اگر این مشکلات مدیریت نشوند، ممکن است بر روابط مادر با نوزاد، شریک زندگی و سایر اعضای خانواده تأثیر منفی بگذارند.

مشکلات روانی رایج در دوران پس از زایمان

**افسردگی پس از زایمان**

افسردگی پس از زایمان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در این دوره است که علائمی مانند احساس غم و اندوه شدید، ناامیدی، کاهش انرژی، بی‌علاقگی به امور روزمره و مشکلات خواب را شامل می‌شود. تقریباً ۱۰ تا ۱۵ درصد از مادران این نوع افسردگی را تجربه می‌کنند.

**اضطراب پس از زایمان**

برخی از مادران پس از زایمان دچار اضطراب شدید می‌شوند. این اضطراب می‌تواند شامل نگرانی بیش از حد درباره سلامت نوزاد، ترس از انجام نادرست وظایف مادری یا نگرانی‌های غیرمنطقی درباره آینده باشد.

**روان‌پریشی پس از زایمان**

در موارد نادر، برخی مادران دچار روان‌پریشی پس از زایمان می‌شوند که شامل توهم، هذیان، پارانویا و رفتارهای خطرناک است. این وضعیت نیاز به مداخله فوری پزشکی دارد.

**عوامل مؤثر بر سلامت روان مادران در دوران پس از زایمان**

عوامل متعددی بر سلامت روان مادران پس از زایمان تأثیرگذارند که به موارد زیر می توان اشاره کرد:

- تغییرات هورمونی: کاهش ناگهانی هورمون‌های استروژن و پروژسترون پس از زایمان می‌تواند احساس افسردگی و اضطراب را افزایش دهد.

- حمایت اجتماعی: میزان حمایت همسر، خانواده و دوستان نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش رفاه روانی مادر دارد.

- سابقه اختلالات روانی: زنانی که سابقه افسردگی یا اضطراب دارند، بیشتر در معرض مشکلات روانی پس از زایمان قرار می‌گیرند.

- تجربه زایمان: زایمان دشوار، سزارین غیرمنتظره یا عوارض پزشکی می‌توانند سلامت روان مادر را تحت تأثیر قرار دهند.

- شرایط اقتصادی و اجتماعی: نگرانی‌های مالی و عدم دسترسی به منابع حمایتی می‌تواند فشار روانی مادر را افزایش دهد

**راهکارهای ارتقای سلامت روان مادران در دوران پس از زایمان:**

**افزایش آگاهی و آموزش**

مادران باید از قبل درباره تغییرات روانی پس از زایمان آموزش ببینند و با علائم اختلالات روانی آشنا شوند تا بتوانند به ‌موقع برای دریافت کمک اقدام کنند.

**حمایت خانوادگی و اجتماعی**

همسران و خانواده باید از مادران حمایت عاطفی و عملی داشته باشند. تقسیم وظایف خانه، مراقبت از نوزاد و ایجاد فضایی آرام می‌تواند به کاهش استرس مادر کمک کند

**مشاوره و درمان حرفه‌ای**

در صورت مشاهده علائم افسردگی یا اضطراب شدید، مراجعه به روانشناس یا روانپزشک ضروری است. روش‌هایی مانند روان‌درمانی، مشاوره فردی و گروهی و در برخی موارد دارودرمانی می‌توانند مؤثر باشند.

**مراقبت از خود**

مادران باید زمانی را به استراحت، تغذیه سالم، ورزش سبک و فعالیت‌هایی که برایشان لذت‌بخش است، اختصاص دهند. خواب کافی نیز در بهبود سلامت روان بسیار مؤثر است

**ارتباطات اجتماعی**

شرکت در گروه‌های حمایتی مادران و تعامل با کسانی که تجربیات مشابه دارند، می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و افزایش اعتمادبه‌نفس مادران کمک کند

**در دوران بارداری**

**جستجوی مراقبت: سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که حداقل هشت معاینه با یک متخصص بهداشت، از زمانی که متوجه شدید باردار هستید، انجام دهید. این معاینات به نظارت بر سلامت شما و رشد نوزاد و تشخیص عوارض احتمالی کمک می‌کند.**

**آزمایش‌های مهم : انتظار داشته باشید که آزمایش‌هایی مانند سونوگرافی، آزمایش ادرار، آزمایش خون، اندازه‌گیری فشار خون، غربالگری قند خون و نظارت بر رشد نوزاد شما انجام شود. این آزمایش‌ها حتی اگر احساس سلامتی کنید بسیار ضروری هستند زیرا همه مشکلات نشانه‌های مشهودی ندارند.**

**حفظ سلامتی: برای کاهش خطرات، به تمام جلسات دوران بارداری بروید و سبک زندگی سالمی داشته باشید:**

* **از مصرف دخانیات و مواد مخدر خودداری کنید؛**
* **به طور منظم فعال باشید؛**
* **واکسیناسیون را طبق توصیه‌های پزشک انجام دهید؛**
* **به پهلو بخوابید؛**
* **مشکلات بهداشتی موجود را با مشاوره پزشکی مدیریت کنید؛**
* **در صورت نگرانی کمک بخواهید.**

**علائم هشداردهنده : در صورت تجربه موارد زیر، به مراقبت فوری پزشکی مراجعه کنید: خونریزی واژینال؛ درد شکم؛ تاری دید، تورم ناگهانی یا سردرد مداوم؛ تغییرات در حرکات نوزاد؛ آسیب‌های شکمی. این‌ها همیشه نشانه‌های مشکلی جدی نیستند، اما بهترین کار این است که ازطریق پزشک معاینه شوید.**

**حرکات نوزاد : معمولاً می‌توانید حرکت‌های نوزاد خود را بین 16 تا 24 هفته بارداری احساس کنید. در صورتی که حرکات کاهش یابند، متوقف شوند یا ناگهان شدید شوند، به کمک اورژانسی نیاز دارید. از کیت‌های خانگی برای بررسی ضربان قلب نوزاد استفاده نکنید، زیرا این کیت‌ها همه مشکلات احتمالی را به طور قابل اعتماد نشان نمی‌دهند.**

**حقوق خود را بشناسید: همه زنان حق دارند بارداری، زایمان و تجربه پس از زایمان ایمن و مثبت داشته باشند که در آن با کرامت و احترام رفتار شود؛ همراه مورد نظر خود را در کنار خود داشته باشند؛ از ارتباط شفاف با کارکنان بهداشتی برخوردار شوند؛ به تسکین درد مناسب دسترسی داشته باشند و بتوانند در حین زایمان حرکت کنند و موقعیت زایمان خود را انتخاب کنند. با تیم بهداشتی خود قبل از تاریخ زایمان مورد انتظار همکاری کنید تا تصمیمات لازم را بگیرید و مشاوره‌ای دریافت کنید که شما را در طول زایمان و پس از آن حمایت کند .**

**پیام‌ها برای والدین و مراقبان**

**سقط جنین و مرگ جنین در رحم**

**از دست دادن یک نوزاد (که بسته به زمان بارداری به عنوان سقط جنین یا مرگ جنین در رحم شناخته می‌شود) ممکن است برای هر کسی رخ دهد، اگرچه برخی عوامل مانند برخی عفونت‌ها و شرایط مزمن بهداشتی، مصرف دخانیات و ... می‌توانند خطر را افزایش دهند.**

**برای والدینی که سقط جنین یا مرگ جنین در رحم را تجربه کرده‌اند**

**غم خود را بپذیرید : از دست دادن یک نوزاد نوعی غم منحصربه‌فرد و دلخراش است. مهم است که احساسات خود را بپذیرید و درک کنید که گریه و غم خوردن به روش خودتان کاملاً طبیعی است**

**کمک حمایتی بگیرید: با گروه‌های حمایتی یا متخصصان سلامت روان تماس بگیرید. در مراکز بهداشتی درمانی ،کارکنان بهداشتی وجود دارند که تخصص در حمایت از افرادی دارند که چنین تجربه‌ای داشته‌اند. به اشتراک گذاشتن تجربه خود با دیگرانی که آن را درک می‌کنند می‌تواند در روند بهبودی کمک کند.**

**با عزیزانتان ارتباط برقرار کنید : به دوستان و خانواده خود بگویید که چگونه می‌توانند از شما حمایت کنند. گاهی ممکن است آنها ندانند چه بگویند یا چه کاری انجام دهند، بنابراین راهنمایی کردن آنها می‌تواند کمک‌کننده باشد.**

**به خودتان رسیدگی کنید: به خودتان زمان برای بهبودی بدهید. این ممکن است شامل استراحت فیزیکی، حمایت از سلامت روان و انجام فعالیت‌هایی باشد که به شما آرامش می‌دهد .**

**برای بارداری‌های آینده برنامه‌ریزی کنید (اگر تمایل دارید) : اگر قصد بارداری مجدد دارید، با پزشک خود در مورد مراقبت‌ها و نظارت‌های اضافی که ممکن است نیاز داشته باشید مشورت کنید. بیشتر زنانی که یک فقدان را تجربه کرده‌اند، بارداری‌های سالمی خواهند داشت. یادآوری می‌کنیم که شما تنها نیستید. بسیاری از افراد تجربه‌های مشابهی داشته‌اند و منابع و سیستم‌های حمایتی برای کمک به شما در این زمان سخت وجود دارد. اگر نگرانی دارید یا نیاز به حمایت دارید، از تماس با پزشک خود تردید نکنید.**

**مراقبت از نوزاد**

**زندگی با یک نوزاد جدید می‌تواند زمانی منحصر به فرد، چالش‌برانگیز و احساسی باشد. در اینجا برخی نکات کلیدی برای حمایت از آینده سالم نوزادتان آمده است:**

**معاینات بهداشتی: تمامی معاینات توصیه شده برای مراقبت از نوزاد خود را برنامه‌ریزی کرده و در آنها شرکت کنید تا رشد و توسعه نوزاد شما نظارت شود. این ملاقات‌ها برای شناسایی زودهنگام مشکلات بهداشتی ضروری است.**

**خواب ایمن : نوزادان باید به پشت خوابانده شوند، روی یک تشک سفت بدون لوازم نرم مانند بالش، لحاف یا اسباب‌بازی. این کار خطر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS[[1]](#footnote-1)) را کاهش می‌دهد.**

**شیردهی: شیردهی برای نوزاد شما بسیار مفید است و مواد مغذی و آنتی‌بادی‌های ضروری را فراهم می‌کند. اگر شیردهی برای شما چالش‌برانگیز است، یک ارائه‌دهنده متخصص می‌تواند به حل بسیاری از مشکلات رایج کمک کند.**

**رابطه و تعامل: زمانی را صرف در آغوش گرفتن، صحبت کردن و بازی با نوزاد خود کنید. تماس پوست به پوست و تعامل پاسخگو به تقویت رابطه عاطفی کمک کرده و از توسعه احساسی و شناختی نوزاد شما حمایت می‌کند.**

**علائم بیماری را بشناسید: مراقب علائمی باشید که ممکن است نشان‌دهنده نیاز نوزاد به مراقبت پزشکی باشد، مانند تب، مشکل در تنفس، استفراغ مداوم، اسهال یا کسالت غیرعادی.**

**به سلامت خود رسیدگی کنید: وقتی تمام توجهات به نوزاد معطوف می‌شود، ممکن است نیازهای سلامتی خود را فراموش کنید. اما مراقبت از سلامت خود به محافظت از شما و نوزادتان کمک می‌کند. زمانی برای استراحت اختصاص دهید، اگر به کمک نیاز دارید از دیگران درخواست کنید و در صورتی که احساس کردید بسیار دچار استرس، غم یا اضطراب شده‌اید، به مراقبت پزشکی مراجعه کنید.**

**علائم هشداردهنده : در صورتی که نوزاد شما دارای علائم زیر باشد، فوراً به مراقبت اورژانسی نیاز دارد:**

* **تب**
* **جوش‌هایی که به سرعت ظاهر می‌شوند و شبیه کبودی یا خونریزی زیر پوست هستند یا وقتی یک لیوان روی آنها می‌گذارید محو نمی‌شوند**
* **تشنج‌ها، شل بودن یا مشکل در بیدار کردن نوزاد**
* **مشکلات تنفسی (ممکن است صدای خرخر شنیده شود یا شکم نوزاد هنگام تنفس فرو برود)**
* **علائم زردی (رنگ زرد پوست)**
* **استفراغ مداوم یا عدم نگهداری مایعات برای چند ساعت**
* **اسهال، به ویژه اگر همراه با تب باشد یا خونریزی داشته باشد**
* **علائم کم‌آبی بدن (کاهش تعداد پوشک‌های مرطوب، خشکی دهان، فرو رفتن نقطه نرم سر نوزاد).**

**به مشاهده خود اعتماد کنید : اگر چیزی شما را نگران کرد، با پزشک خود مشورت کنید.**

**پیام‌ها برای عموم مردم**

**راه‌های مشارکت و حمایت**

**راه‌های زیادی برای مشارکت و حمایت از تلاش‌ها برای بهبود سلامت مادران و نوزادان وجود دارد:**

**آگاه‌ سازی : اطلاعات مربوط به این کمپین را با استفاده از هشتگ‌های # آینده های امیدوار و # سلامتی برای همه به اشتراک بگذارید.**

**مشارکت: در رویدادهای جهانی ما شرکت کنید تا بیشتر در مورد آنچه برای پایان دادن به مرگ و میر مادران و نوزادان لازم است، بیاموزید..**

**به اشتراک گذاشتن تجربیات شخصی : تجربیات یا داستان‌های خود از بارداری و زایمان را به اشتراک بگذارید و از کسانی که مراقبت‌های باکیفیت ارائه می‌دهند، در پلتفرم‌های خود تشکر کنید.**

**اگر کسی را می‌شناسید که باردار است یا نوزاد جدیدی دارد، راه‌های زیادی برای حمایت از آنها وجود دارد – از جمله چک کردن حال آنها، در کنارشان بودن در صورت نیاز، و ارائه حمایت عاطفی و درک.**

**پیشنهادات گروه سلامت نوزادان و کودکان در هفته سلامت 1404**

**شرح فعالیت ها** **:**

**به منظور دستیابی به اهداف فوق الذکر، امسال برنامه بزرگداشت هفته سلامت در برنامه ارتقا سلامت نوزادان به شرح ذیل اعلام می گردد:**

* **تشکیل کمیته درون بخشی و تبیین اهداف و شعار هفته سلامت**
* **اهمیت اجرای تماس پوست با پوست در ساعت اول تولد در بیمارستان های دوستدار کودک**
* **توانمند سازی والدین در زمینه مراقبت از نوزادان به خصوص نوزادان نارس**
* **ارتقا سطح دانش و عملکرد مراقبین سلامت در مراقبت از نوزادان**
* **اهیمت آموزش مراقبت آغوشی مادر و نوزاد**
* **ترویج تغذیه با شیرمادر و اهمیت آموزش و تسهیل چالش های تغذیه با شیر مادر در نوزادان اواخر نارسی**
* **برنامه ریزی جهت جذب و ترغیب مادران به اهدا شیر به بانک شیر مادر**
* **برگزاری جلسات هماهنگی و آموزشی جهت تمامی کارکنان ، مادران و خانواده های آن ها در زمینه معرفی بانک شیر مادر**

**پیام های بهداشتی به مناسبت هفته سلامت در مراقبت از نوزادان**

1. **نوزاد نیازمند تغذیه با شیر مادر است و شیر مادر غذایی بی نظیر و بدو ن جایگزین برای نوزاد است.**
2. **نوزاد بلافاصله پس از تولد نیاز به برقراری تماس پوست با پوست با مادر دارد. برقراری تماس پوست با پوست مادرو نوزاد در ساعت اول پس از تولد باعث تسریع پیوند عاطفی مادرو نوزاد ، برقراری جریان شیر و موفقیت در شیردهی، کاهش عفونت ، اضطراب، گریه و تنش در نوزاد می شود.**
3. **مادر و نوزاد را پس از زایمان تنها هنگامی می توان از هم جدا کرد که از نظر پزشکی دلیل موجهی برای آن وجود داشته باشد.**
4. **تعداد دفعات تغذیه از پستان در نوزادان می بایست بر حسب میل و تقاضای وی و حداقل 8-12 بار در 24 ساعت باشد.**
5. **در هفته های 2یا 3 و 6و 12 پس از تولد به دلیل جهش رشد، شیر خوار چند روزی گرسنه تر از مواقع عادی است و نیاز به دفعات تغذیه بیشتری دارد . این امر نباید سبب نگرانی مادر شود که شاید شیرش کم شده بلکه تقاضای شیر خوار بیشتر شده است.**
6. **نوزادان باید در 5-3 روز اول عمر توسط پزشک مرکز بهداشتی درمانی مورد معاینه و ویزیت قرار گیرد تا درصورت مشاهده هر مشکل یا بیماری که احتمالا دربدو تولد در بیمارستان وجود نداشته وبعدا ظاهر شده، اقدام لازم شامل تجویز دارو، آموزش یا ارجاع به سطوح تخصصی تر انجام شود.**
7. **آزمایش هیپوتیروئیدی در دوره نوزادی (3-5 روزگی ) باید انجام شود که با گرفتن چند قطره خون از پاشنه پای نوزاد ، وجود بیماری مادرزادی کم کاری تیروئید بررسی می شود .کم کاری تیروئید در صورت عدم درمان به موقع می تواند منجر به عقب ماندگی ذهنی در کودک تا پایان عمر شود . اما با تشخیص به موقع ودرمانهای ساده این بیماری درمان می شود.**
8. **مادران/ والدین باید علائم خطر نوزادی را بشناسند و در صورت بروز این علائم ، نوزاد را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز بهداشتی و یا درمانی برسانند. این علائم شامل کاهش قدرت مکیدن ، تشنج ، استفراغ مکرر ، ناله کردن ، بیقراری ، تحریک پذیری، بی حالی و شل بودن بدن ، برآمدگی یا فرورفتگی ملاج ، عدم دفع ادرار و مدفوع در روز اول تولد ، رنگ پریدگی شدید و یا کبودی ، زردی 24 ساعت اول ، قرمزی اطراف چشم یا خروج ترشحات چرکی از چشم ، ترشحات چرکی از ناف یا خونریزی بیش از چند قطره ، وجود جوشهای چرکی یا تاول در پوست ، قرمزی ، گرمی و تورم یا بزرگی و سفتی پستان نوزاد ، درجه حرارت بالا بیشتر از 37.5 و کمتر از 36.4 درجه سانتیگراد می باشد.**
9. **برای تعیین درجه حرارت بدن نوزاد، می بایست دماسنج را به مدت 3 دقیقه در زیر بغل نوزاد گذاشت. درجه حرارت طبیعی در این روش اندازه گیری 5/36-5/37 درجه سانتی گراد است.**

**10.برای جلوگیری از کاهش حرارت بدن نوزاد و سرد شدن وی می بایست گرمای اتاق بین 25-27 درجه سانتی گراد باشد.**

**11.از گذاردن نوزاد روی سطوح سرد و کنار پنجره و یا در معرض جریان هوا برای تعویض پوشک یا لباس خیس نوزاد خودداری شود.**

**12.از کشیدن سرمه به چشمان نوزاد باید خودداری شود چون باعث آلودگی و عفونت درچشم می گردد.**

**13. برفک، یکی از شایعترین بیماری های دهان نوزاد می باشد. این عارضه به صورت ترشحات سفید و پنیری بر روی زبان، سقف دهان و سطح داخلی گونه ها دیده می شود. در صورت رویت برفک دهان به پزشک مراجعه شود.**

**پیام های بهداشتی به مناسبت هفته سلامت در سلامت دهان و دندان**

**درروز هنر-رسانه و سلامت می توان به اهمیت نقش رسانه (فضای مجازی و..) در تغییرات ایجاد شده در دیدگاههای مردم نسبت به ارائه خدمات(وارنیش فلوراید-واکسیناسیون) در مراکز خدمات جامع اشاره نمود و از همین راه ارتباطی نسبت به آگاهی دادن مردم نسبت به اینکه هر مطلب که در فضای مجازی منتشر میشود قابل قبول نیست و حتما باید از مراجع علمی پیگیر یادگیری و عمل به دستورات بهداشتی شود استفاده نمود.**

**منبع:**

**https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2025**

1. Sudden infant death syndrome [↑](#footnote-ref-1)